**ENGLISH**

1. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
2. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

**DEUTSCH**

1. Dieses Gerät ist nicht für die Benutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit verminderten physischen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten oder unzureichender Erfahrung und Kenntnis geeignet, es sei denn, es wurden Anleitungen betreffs der Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Aufsichtsperson erteilt.
2. Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sie nicht mit dem Gerät spielen.

**РУССКИЙ**

1. Данный прибор не рекомендуется использовать людям (включая и детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, а также обладающих недостаточным опытом или знанием продукта. Данной категории лиц рекомендуется использовать прибор только под присмотром.
2. Дети должны находится под присмотром взрослых, чтобы удостовериться, что они не играются прибором, а используют его по назначению.

**POLSKI**

1. Ten produkt nie jest przeznaczony dla osób (w tym dzieci), których zdolności fizyczne, czuciowe lub umysłowe są ograniczone lub które nie mają doświadczenia w obsłudze tego produktu, chyba, że znajdują się pod nadzorem osoby posiadającej takie zdolności.
2. Należy pilnować dzieci, aby nie bawiły się tym urządzeniem.

**SCG/CRO/B.I.H.**

1. Ovaj uređaj nije namenjen za upotrebu od strane osoba (uključujući decu) sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima ili manjkom iskustva i znanja, osim u slučaju kada ih prilikom upotrebe uređaja nadgledaju ili daju uputstva osobe odgovorne za njihovu bezbednost.
2. Decu treba nadzirati kako se ne bi igrala sa uređajem.

**LATVIAN**

1. Šī ierīce nav paredzēta tādiem cilvēkiem (tai sk. bērniem), kam ir pazeminātas fiziskās, sensorās vai prāta spējas, kā arī pieredzes vai zināšanu trūkums, izņemot gadījumus, kad viņus pieskata vai par ierīces lietošanu instruē cilvēks, kas atbild par viņu drošību.
2. Bērnus jāuzrauga, lai viņi nespēlētos ar ierīci.

**LIETUVIU K.**

1. Šį įrenginį draudžiama naudoti žmonėms (įskaitant vaikus), turintiems fizinę, jutiminę ar protinę negalią arba patirties ir žinių neturintiems asmenims, nebent juos prižiūri arba nurodo, kaip naudotis įrenginiu, už jų saugumą atsakingas asmuo.
2. Vaikai turi būti prižiūrimi, siekiant užtikrinti, kad jie nežaistų su prietaisu.

**ROMANESTE**

1. Acest aparat nu este destinat persoanelor cu capacităţi fizice, senzoriale sau mentale reduse sau lipsite de experienţa şi de cunoaşterea produsului (inclusiv copii), în afara cazului în care acestea sunt supravegheate de o persoană în măsură să o facă.
2. Copiii trebuie supravegheaţi pentru a nu se juca cu acest aparat.

**БЪЛГАРСКИ**

1. Този уред не е предназначен за употреба от лица (включително деца) с намалени физически, сетивни или умствени способности, или с липсващи знания и опит, освен ако не се наблюдават или не се инструктират относно употребата на уреда от лице, отговарящо за безопасността им.
2. Децата трябва да се наблюдават, за да се уверите, че не си играят с уреда.

**FRANÇAIS**

1. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (enfants inclus) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissance du produit, à moins qu'elles ne soient mises sous la garde d'une personne pouvant les surveiller.
2. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.

**УКРАЇНСЬКА**

1. Цей пристрій не призначений для використання особами (включаючи дітей) з фізичними та розумовими вадами, або особами без належного досвіду чи знань, якщо вони не пройшли інструктаж по користуванню цим пристроєм під наглядом особи, відповідальної за їх безпеку.
2. Не дозволяйте дітям гратися з цим пристроєм.

FIRST AUSTRIA®

# FA-5125-1

**INSTRUCTION MANUAL**
**FOOD DEHYDRATOR**

**BEDIENUNGSANLEITUNG**
**OBST-DÖRRAUTOMAT**

**ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ**
**СУШИЛКА ДЛЯ ПРОДУКТОВ**

**INSTRUKCJA OBSŁUGI**
**SUSZARKA DO ŻYWNOŚCI**

**UPUTSTVO ZA UPOTREBU**
**SUŠAČ HRANE**

**LIETOŠANAS INSTRUKCIJA**
**PRODUKTU DEHIDRATORS**

**NAUDOJIMO INSTRUKCIJA**
**MAISTO DEHIDRATORIUS**

**MANUAL DE INSTRUCTIUNI**
**DESHIDRATOR DE ALIMENTE**

**ПРАВИЛА ЗА**
**ЕКСПЛОАТАЦИЯ**
**ДЕХИДРАТОР НА ХРАНИ**

**ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ**
**СУШАРКА ДЛЯ ЇЖІ**

**MODE D'EMPLOI**
**DESHYDRATEUR D'ALIMENTS**

**ҚОЛДАНУ ЖӨНІНДЕ**
**НҰСҚАУЛЫҚТАР**
**КЕПТІРГІШ**

**دليل تعليمات**
**مجفف طعام مزود بمروحة**

ENGLISH..... PAGE 2
DEUTSCH ..... SEITE 9
РУССКИЙ..... CTP. 17
POLSKI..... STRONA 25
SCG/CRO/B.i.H. . STRANA 32
LATVIAN..... LPP. 39
LIETUVIU K..... P. 46
ROMANESTE..... PAGINA 53
БЪЛГАРСКИ ..... CTP. 60
УКРАЇНСЬКА ..... CTOP. 69
FRANÇAIS ..... PAGE 77
ҚАЗАҚ ..... БЕТ 86
العربية.....الصفحة 88


Danke für den Kauf eines ORIGINAL Produktes von FIRST AUSTRIA®
Nur ECHT mit diesem TZS

Thank you for buying an ORIGINAL Product of FIRST AUSTRIA®
Only GENUINE with this TZS

МЫ ВАМ БЛАГОДАРНЫ ЗА ПОКУПКУ ОРИГИНАЛЬНОГО ИЗДЕЛИЯ КОМПАНИИ FIRST AUSTRIA®
только подлинники с этим TZS

ENGLISH

## FOOD DEHYDRATOR WITH FAN INSTRUCTION AND RECIPE BOOK

**Make healthy natural snacks anytime!**

## IMPORTANT SAFEGUARDS

With Proper care, your Food Dehydrator designed to provide years of household service. Be sure to follow these basic precautions when using this electrical appliance. Read all instructions before using.

1. Do not touch heating coil
2. Do not touch hot surfaces.
3. To protect against electrical hazards do not immerse cord, plugs, or the base assembly in water or other liquid.
4. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.
6. Do not plug in dehydrator while top is inverted (storage position) and do not invert top into bottom for storage until unit has completely cooled down.
7. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair, or adjustment.
8. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause hazards.
9. Do not plug in outdoors.
10. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
11. To clean, wipe with damp cloth or sponge and mild soap.
12. Do not pour liquids in the dehydrator.
13. Do not use appliance for other than intended use.
14. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surface.

SAVE THESE INSTRUCTIONS
FOR HOUSEHOLD USE ONLY
DO NOT USE IN AUTOMATIC DISHWASHER

## PRINCIPLES OF DEHYDRATION

There are no absolutes and quite a few variables in food dehydration. The best way to become proficient is to experiment using this booklet as a guideline and then adjusting your drying technique according to your results.

Record keeping is helpful in food dehydration. Records of weight of produce before and after the dehydration, length of time required for drying, etc., can be useful information in attaining a good quality product. Information can be recorded on the labels of the food storage containers.

Tasty ready-to-eat snacks and confections are some of the versatile products you can create by drying fruits and vegetables at home. After soaking in water, the rehydrated foods can be used in favorite recipes for casseroles, soups, stews and salads. Rehydrated fruits and berries can also make excellent compotes or sauces.

Drying is appealing because the procedure is relatively simple and requires little equipment. Only minimal storage space is needed.

Dehydrating is a method of heating the food to evaporate the moisture present, and removing the water vapor formed.

Most food products release moisture rapidly during early stages of drying. This means they can absorb large amounts of heat and give off large quantities of water vapor while remaining at a temperature well below that of the drying air.

## PROCEDURE

Fruits and vegetables selected for drying should be the highest quality obtainable - fresh and fully ripened. Wilted or inferior produce will not make a satisfactory dried product. Immature produce lacks flavor and color. Overmature produce may be tough and fibrous or soft and mushy.

Prepare produce immediately after gathering, and begin drying at once. Wash or clean all fresh food thoroughly to remove any dirt or spray. Sort and discard defective food; decay, bruises, or mold on any piece may affect an entire batch.

For greater convenience when you finally use the food, and to speed drying, it is advisable to peel, pit, or core some fruits and vegetables. Smaller pieces dry more quickly and uniformly.

## PRETREATING

Enzymes in fruit and vegetables are responsible for color and flavor changes during ripening. These changes will continue during drying and storage unless the produce is pretreated to slow down enzyme activity.

Blanching can be used in the pretreatment of vegetables, as it helps set color and hastens drying by relaxing tissues. Blanching may also prevent undesirable changes in flavor during storage, and improve reconstitution during cooking.



Many light-colored fruits (especially apples, apricots, peaches, nectarines, and pears) tend to darken during drying and storage. To prevent this darkening, the fruit may be pretreated by blanching or by a suitable dip, but effectiveness of pretreatment methods varies.

**Fruit may be dipped in one of the following:**

- Pineapple or lemon juice as a natural alternative to other pretreatments to reduce browning. Slice fruit directly into juice. Remove promptly (about 2 minutes) and place on trays. Fruits may also be dipped in honey, spices, lime or orange juice, jello powders or sprinkled with coconut to give them a snappy dried flavor. Use your imagination and make your own flavorful dip.
- Sodium Bisulfite: Ask for food safe, (USP) grade only. Dissolve 1 teaspoon of sodium bisulfite in one quart of water. Prepare small amounts of fruit and dip for 2 minutes in the solution. This helps prevent loss of Vitamin C and maintains a bright color. Sodium bisulfite may be obtained from a local pharmacy.
- A solution of table salt.
- A solution of ascorbic acid or citric acid. Commercial antioxidant mixtures containing ascorbic acid may also be used, but often are not as effective as pure ascorbic acid.

Fruits may be steam-blanched. However, blanched fruits may turn soft and become difficult to handle.

Syrup blanching may help retain the color of apples, apricots, figs, nectarines, peaches, pears and plums. A sweetened candied product will result.

Fruits with tough skins (grapes, prunes and small dark plums, cherries, figs, and some berries) may be water-blanched to crack the skins. This will allow moisture inside to surface more readily during drying.

Before drying pretreated food, remove any excess moisture by placing the food on paper towels or clean cloths. Drying trays should be loaded with a thin layer of food as directed. If needed, clean cheesecloth can be spread on the trays to prevent food pieces from sticking or falling through.

The amount of food being dried at one time should not exceed roughly 3/4 of each tray's surface area and a 1 /4" thick.

## RECONSTITUTING FOODS

All dehydrated foods need not be reconstituted. Most fruits are actually preferable in their dried form. Most vegetables, however, are most taste-tempting when reconstituted.

To reconstitute vegetables for cooking, merely wash product in clean water, then place in an amount of cold, unsalted water and cover. Soak 2 to 8 hours, if possible, then cook in same water used for soaking. Add more water if necessary. Bring product to a boil, then reduce heat to simmer just until done. Add salt, if desired, at end of cooking time, as salt slows down the reconstitution process. As with fresh products, overcooking will diminish flavor and texture. To reconstitute vegetables like carrots, soak in ice water or soak in water in the refrigerator.

Dried foods can be reconstituted by soaking, cooking, or a combination of both, and will resemble their fresh counterparts after reconstitution. However, dried foods are unique and should not be expected to resemble a fresh product in every respect.

Drying does not render the food free of bacteria, yeasts, and molds. Thus, spoilage could occur if soaking is prolonged at room temperature. Refrigerate if soaking for longer than 1 to 2 hours.

To conserve nutritive value, use the liquid remaining after soaking and cooking as part of the water needed in recipes.

One cup of dried vegetables reconstitutes to about 2 cups. To replace the moisture removed from most vegetables, barely cover them with cold water and soak 20 minutes to 2 hours. Cover greens with boiling water. To cook, bring vegetables to a boil and simmer until done.

One cup of dried fruits reconstitutes to about 1 1/2 cups. Add water just to cover the fruit; more can be added later if needed. One to eight hours are required to reconstitute most fruits, depending on fruit type, size of pieces, and water temperature. (Hot water takes less time). Over-soaking will produce a loss of flavor. To cook reconstituted fruit, cover and simmer in the soak water.

Dried or reconstituted fruits and vegetables can be used in a variety of ways.

Use dried fruit for snacks at home, on the trail, or on the ski slopes. Use pieces in cookies or confections.

Serve reconstituted fruit as compotes or as sauces. It can also be incorporated into favorite recipes for breads, gelatin salads, omelets,

ENGLISH



m_5125-1_v02.indd 2-3 10/12/12 9:05 AM

pies, stuffing, milkshakes, homemade ice cream and cooked cereals.

Add dried vegetables to soups and stews or vegetable dishes. Use as dry snacks or dip chips.

Include reconstituted vegetables in favorite recipes for meat pies and other main dishes, as well as gelatin and vegetable salads. Powdered vegetables in the dried form make a tasty addition to broths, raw soups, and dressings.

**For optimum maintenance of nutritional value, we suggest:**

- Blanching, the correct length of time.
- Packaging dried foods properly and storing containers in a cool, dry, dark place.
- Checking dried foods periodically during storage to insure that moisture has not been reabsorbed.
- Eating dried foods as soon as possible.
- Using liquid remaining after reconstitution in recipes.

## DRYING

Drying time varies according to fruit or vegetable type, size of pieces, and tray load. Before testing foods for desired dryness, remove a handful and cool for a few minutes. Foods that are warm or hot seem softer, more moist, and more pliable than they will when cooled.

Foods should be dry enough to prevent microbial growth and subsequent spoilage. Dried vegetables should be hard and brittle. Dried fruits should be leathery and pliable. For long term storage, home dried fruits will need to be drier than commercially dried fruits sold in grocery stores.

## PACKING AND STORAGE

Fruits cut into a wide range of sizes should be allowed to „sweat“ or condition for a week after drying to equalize the moisture among the pieces before placing in long term storage. To condition, place fruit in a non-aluminum, non-plastic container and put in a dry, well-ventilated and protected area.

Dried foods should be thoroughly cooled before packing. Package in small amounts so that food can be used soon after containers have been opened.

Pack food as tightly as possible without crushing into clean, dry, insect-proof containers. Glass jars or moisture-vapor proof freezer cartons or bags (heavy gauge plastic type) make good containers. Metal cans with fitted lids can be used if the dried food is first placed in a plastic bag.

Your dehydrated food should be checked about once a month. Should you find mold growing on a piece of the dried food, scrape it off and then pasteurize the contents.

To pasteurize the contents, spread food on a cookie sheet and bake in oven for 15 minutes at 175 degrees Fahrenheit (80°C). Repack in a clean, air-tight container.

## ROTATING THE TRAYS

Your new Food Dehydrator is scientifically designed to rely on natural heat convection to carry away moist air from the food. Trays should be rotated during the processing period to insure even drying. Trays nearest the bottom exposed to the hottest, driest air will dry more rapidly. So simply move them up and move the ones on top to the bottom.

## REMEMBER

1. The best results are achieved when the quality of the food is high. Be sure to select ripe produce in good condition, as one bad food may give an off-flavor to the entire lot.
2. Clean produce is important. Wash thoroughly, remove soft or spoiled areas, slice and pre-treat if necessary. Be certain that your hands, your cutting utensils and your food preparing area are also clean.
3. You can expect a variation in the drying times. Drying times are affected by the size of the load, thickness of the sliced produce, humidity of the air, and the moisture content of the food itself.
4. Be sure to let the produce cool before testing for dryness.
5. Trays may be fully loaded, if desired, with pieces barely touching but not overlapping.
6. About six to ten percent of the moisture may remain in your foods without danger of spoilage. Many dried foods will have a leathery consistency, rather like licorice.
7. Rotate trays if you notice uneven drying or a very heavy load. Just move bottom tray up to the middle and top ones down.
8. To remove seeds or pits from prunes, grapes, cherries, etc., dehydrate 50% then pop seeds out. This prevents juice from dripping out.



## RECIPES

### MIXED BAG OF FRUIT

2 bananas (peeled)
1/2 pound strawberries
1 cup pineapple chunks (canned)
Sliced fruit uniformly, about 1/4 inch thick. Add 1/4 cup of mixed nuts after drying and cooling.

### APPLE CINNAMON RINGS

5 pounds of apples
5 teaspoons of cinnamon
Peel and core apples with a cylindrical apple corer. Slice into 1/4 inch rings.
Sprinkle with cinnamon prior to drying.

### CITRUS THREESOME

3 pounds oranges
5 lemons
4 firm grapefruits
Wash fruit. Leaving rind on, slice all fruit uniformly, 1/4 inch thick. Place in dehydrator trays and dry.

### TROPICAL PARADISE

10 kiwis
1 pineapple
3 papayas
Peel papayas and kiwis. Remove core and skin from pineapple. Slice all fruit uniformly, about 1/4 inch thick. Place in dehydrator trays and dry.

### STRAWBERRY TREATS:

2 cups fresh strawberries - cleaned, put into blender along with a small amount of apple juice to help liquify the berries. Line tray(s) with plastic wrap. Pour blended berries onto wrap, evenly spreading with a spatula. Dehydrate for 6 hours - approximately (depending on if you prefer brittle or chewy). Top vents open.

### JERKY:

In a 9 x 13 (23 x 33cm) baking dish marinate thinly sliced beef or turkey in 1/4 cup soy sauce, 2 Tbsp. brown sugar and 2 Tbsp, liquid smoke (optional). Stir well, making sure to coat each piece of meat. Cover with plastic wrap and let stand for 10-15 minutes. When marinate is through, line each piece of meat on tray so they are barely touching. The thinner the cut of meat, the shorter the dehydration process. 8-10 hours for 1/16“ slices (depending on how chewy you prefer). Top vents open.

### MAKING YOGURT

1. Measure 4 cups milk into saucepan. You may use whole, lowfat, skim or reconstituted non-fat dry milk.
2. Heat on stove and remove from heat before boiling.
3. Mix in two tablespoons fresh, store-bought plain yogurt.
4. Pour into yogurt cup and cover with lid. We suggest using margarine cups and lids as ideal for storing yogurt.
5. Set on top shelf for eight hours, top vent 3/4 open.
6. Refrigerate before using.

Check label to be sure it is „natural“ with no additives and has not been pasteurized after becoming yogurt.

If a slightly sweet product is desired, a small amount of honey or maple syrup can be added to the milk mixture before the culture is added.

### FROZEN FRUIT YOGURT:

4 cups washed, halved strawberries, siiced bananas or peeled peaches
1 quart unflavored yogurt
1 Tbsp., vanilla
1 1/2 cups sugar
1 /4 tsp. salt
Puree fruit in blender until smooth (makes 3 cups puree). Combine sugar, vanilla and salt in large bowl. Stir in pureed fruit. Pour into 1 galion freezer. Cover freeze with icesalt mixture in proportions recommended for freezer. When yogurt is frozen pour off brine. Remove cover and scrape frozen yogurt from tray. Top vents open.

### SACHETS AND POTPOURRIS

You can save the fragrance of spring and summer and enjoy whatever sweetsmelling plants you have in your flower and herb garden with the Family Size Food Dehydrator. Select petals from the flower and place them loosely on the mesh tray and place them in your dehydrator with all vents wide open. When perfectly dried (about five hours) store the petals in decorative containers or sachet bags and close with a ribbon. You can sprinkle the petals with spices like powdered cinnamon, whole cloves, a bit of dried rosemary or mint for variety. It is best to keep the container closed until all of the fragrances have blended.





m_5125-1_v02.indd 4-5 10/12/12 9:05 AM

ENGLISH

## DRYING TABLE FOR FRUITS

The times are approximate. Your drying times will vary with room temperature, humidity, moisture content of the food and how thinly the food is sliced. The presence of natural juices in food will also vary Some fruit sugars tend to be stickier than others.

| FRUIT | PREPARATION | DRYNESS TEST | TIME |
|---|---|---|---|
| Apples | Pare, core and cut in slices or rings. Dip in pretreatment for 2 minutes. Drain and place on tray. | Pliable | 4-15hrs. |
| Apricots | Dry in halves and turn inside out or cut into quarters. Pretreat to help retain color without penetrating skin of fruit. | Pliable | 8-36hrs. |
| Bananas | Peel and cut into 1/8“ slices. | Crisp | 5-24hrs. |
| Berries | Strawberries may be sliced in 3/8“ slices. Leave other berries whole. Bathe waxcoated berries in boiling water. | No visible moisture | 5-24hrs. |
| Cherries | Do not stem until ready to prepare. Pitting is optional, or pit when 50% dry. | Leathery but sticks | 6-36hrs. |
| Chives | Chop - spread on tray. | Brittle | 4-10hrs. |
| Cranberries | Wash well, chop for flakes or leave whole. | No visible moisture | 4-20hrs. |
| Grapes (raisins) | Wash, remove stems and leave whole. | Pliable and leathery | 6-36hrs. |
| Nectarines | No need to peel. Dry with skin down on screen, or cut in 3/8“ slices or circles. | Pliable | 6-24hrs. |
| Orange Rind | Peel in long strips and dry. Do not grate until ready to use. | Brittle | 6-15hrs. |
| Peaches | Remove peels during dehydration if desired. Pit when 50% dehydrated. Halve or quarter, with cup size up. | Pliable and leathery | 5-24hrs. |
| Pears | Peel, remove core and woody tissue. Cut into slices or rings, halves, quarters or eighths. | Pliable and leathery | 5-24hrs. |
| Persimmons | Use only ripe fruit. Wash, remove cap, slice in 3/8“ circles or slices. | Pliable | 5-20hrs. |
| Pineapple (fresh) | Remove core, cut in slices or wedges or chunks. | Pliable | 6-36hrs. |
| Pineapple (canned) | Drain and pat dry. Place on trays. | Leathery | 6-36hrs. |
| Plums | Wash, leave whole or cut in half and remove pits or pop them out when half dried. | Pliable | 5-24hrs. |
| Prunes | Same as plums, but soak in boiitng water for two minutes first. | Leathery | 8-36hrs. |
| Rhubarb | Use only tender stalks Wash, cut- in 1“ lengths. | No visible moisture | 4-16hrs. |



## DRYING TABLE FOR VEGETETABLES

| VEGETABLE | PREPARATION | DRYNESS TEST | TIME |
|---|---|---|---|
| Artichoke Hearts | Cut hearts into 1/8“ strips. Boil 5-8 minutes in 3/4 cup water containing 1 tablespoonful lemon juice. | Brittle | 4-12hrs. |
| Asparagus | Wash and cut into 1“ pieces. Tips yield better product. Stems, crushed after drying, make an excellent seasoning. | Brittle | 4-10hrs. |
| Beans (Green or Wax) | Cut into 1“ pieces or cut French style. Steam blanch until translucent. Stir beans on tray after partial drying, moving inside beans to outside for more even drying. | Brittle | 4-14hrs. |
| Beets | Trim off all but one inch of tops and roots. Wash, blanch, cool, remove tops, skin and roots. Dice or slice. | Brittle, dark red | 4-12hrs. |
| Brussels Sprouts | Cut sprouts from stalks, cut in half lenthwise through stern. | Brittle | 5-15hrs. |
| Broccoli | Trim, cut as for serving, wash thoroughly. Steam tender, about 3 5 minutes. | Brittle | 5-15hrs. |
| Cabbage | Trim. cut into strips 1/8“ thick. Cut core into 1/4“ strips. Use bottom shelf of dehydrator. | Leathery | 4-12hrs. |
| Carrots | Select young tender roots. Steam until tender. Cut into slices, shreds, cubes or strips. | Leathery | 4-12hrs. |
| Cauliflower | Dip cauliflowers into 3 tablespoons salt per 2 quarts of water for 2 minutes. Steam until tender. | Leathery | 5-15hrs. |
| Celery | Separate stalks from leaves. Wash both thoroughly. Cut stalks into 1/4“ slices. Leaves dry first, so remove when dry. Flake leaves after drying, for use in soups, stews, etc. | Brittle | 4-12hrs. |
| Corn | Remove husks, silk and blemishes just before steaming. Blanch on cob until milk is set. Cut from cob and spread over tray. Stir several times for even drying. | Brittle | 4-15hrs. |
| Cucumber | Pare, slice in 1/8“ stices and dry. | Leathery | 4-14hrs. |
| Eggplant (also Kohlrabi, Summer and Italian Squashes, Zucchmi | Trim, wash and slice 1/4“ to 1/2“ thick, and spread on tray. | Brittle | 4-14hrs. |
| Onions and Leeks | Remove peels and cut into 1/2“ slices, nuggets, or chop. Stir several times during drying. | Leathery | 4-10hrs. |
| Okra | Use young, tender pods. Wash, trim, and slice into 1/4“ discs. | Leathery | 3-10hrs. |
| Parsley | Tear into small pieces, dry, then chop if desired. | | 2-10hrs. |
| Parsnips | Same as carrots. | | |

ENGLISH



m_5125-1_v02.indd 6-7 10/12/12 9:05 AM

ENGLISH

| VEGETABLE | PREPARATION | DRYNESS TEST | TIME |
|---|---|---|---|
| Peas | Use only tender, sweet varieties. Shell and blanch gently, 3-5 minutes. | Brittle | 4-10hrs. |
| Peppers (Green and Pimentos) | Cut in 1/4“ strips or rings. Remove seeds, wash and dry. May also be chopped. Chopped, dried pimentos are Paprika. | Brittle to leathery | 4-10hrs. |
| Hot Peppers | Wash and dry whole. Wear rubber gloves to protect hands when preparing hot peppers. | Leathery | 4-12hrs. |
| Potatoes | Peeling optional. Slice into 3/16 to 1/4“, or dice, grate, cut French Fry style. Steam as for beets. | Brittle | 5-12hrs. |
| Pumpkin (also Hubbard Squash) | Cut into small pieces. Bake or steam until tender. Cut into strips 1 to 3 inches wide, peel and remove pulp. Slice strips 1/2“ thick. Scrape pulp, place in blender to puree. Dry with paper towels. | Leathery | 5-15hrs. |
| Rutabagas | Same as carrots, but slice thin. | | |
| Tomatoes | Wash, remove stems. Dip in boiling water to loosen skin. Cut in halves, or slices. | Leathery | 6-24hrs. |
| Turnips | Same as carrots, but slice thin. | | |
| Zucchini | See eggplant. | | |
| Garlic | Separate into cloves, remove outer skin. Slice and dry on trays. Grind or process for seasoning, if desired, after drying. | Very brittle | 4-15hrs. |
| Greens (Spinach, Kale, Chard, Mustard, Turnip, Beet Greans) | Wash thoroughly, trim tough stems. Steam until wilted but not soggy. Use bottom tray of dehydrator but be careful not to scorch. | Very brittle | 4-10hrs. |
| Mushrooms | Select mushrooms with cap curling under - these are young and tender. Brush off dirt or wipe with damp cloth. Slice, chop or dry whole, depending on size. | Leathery to brittle, depending on size and age | 3-10hrs. |

## SPECIFICATIONS:

220-230V • 50Hz • 250W • 5 trays



## OBST-DÖRRAUTOMAT MIT LÜFTER

## BEDIENUNGSANLEITUNG UND REZEPTE

**Jederzeit gesunde und natürliche Snacks!**

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Mit der richtigen Pflege bietet Ihnen der Obst-Dörrautomat viele Jahre Dienste im Haushalt. Bitte befolgen Sie die nachstehenden Sicherheitshinweise bei der Benutzung dieses Elektrogeräts. Bitte lesen Sie alle Anleitungen vor Gebrauch.

1. Berühren Sie nicht das Heizelement.
2. Berühren Sie keine heißen Oberflächen.
3. Tauchen Sie Gerät, Netzkabel oder -stecker nicht in Waser oder anderen Flüssigkeiten ein, Stromschlaggefahr.
4. Bei Benutzung durch oder in der Nähe von Kindern ist besondere Aufmerksamkeit geboten.
5. Bei Nichtbenutzung und vor dem Reinigen ziehen Sie bitte den Netzstecker. Lassen Sie das Gerät abkühlen, bevor Sie Zubehörteile ansetzen oder abnehmen.
6. Schließen Sie den Obst-Dörrautomat nicht an, während der Aufsatz umgedreht ist (Aufbewahrung) und drehen Sie den Aufsatz nicht um, solange das Gerät nicht vollständig abgekühlt ist.
7. Betreiben Sie das Gerät nicht mit beschädigtem Netzkabel oder -stecker oder wenn es anderweitig beschädigt ist oder nicht richtig funktioniert. Wenden Sie sich mit Reparaturen an einen autorisierten Kundendienst.
8. Benutzen Sie ausschließlich vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
9. Nicht im Freien benutzen.
10. Gerät nicht auf oder in unmittelbarer Nähe von heißen Gas- oder Elektrokochern oder im vorgeheizten Backofen aufstellen.
11. Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch und einem milden Allzweckreiniger.
12. Geben Sie keine Flüssigkeiten in den Obst-Dörrautomat ein.
13. Benutzen Sie das Gerät nur für seinen Bestimmungszweck.
14. Lassen Sie das Netzkabel nicht über Tischkante oder Arbeitsfläche hängen oder heiße Oberflächen berühren.

BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF
NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH
NICHT IN GESCHIRRSPÜLMASCHINE ABWASCHEN

## GRUNDREGELN DES DÖRRENS

Nichts ist absolut und es gibt eine Menge Variable beim Dörren. Der beste Weg, kompetent zu werden, soll hier als Richtlinie zum Experimentieren verstanden werden und Ihre Dörrtechnik entsprechend Ihrer Resultate angepasst werden.

Aufzeichnungen sind beim Dörren nützlich. Aufzeichnungen zum Gewicht vor und nach dem Dörren, die erforderliche Zeitspanne usw. können auf den Aufklebern des Nahrungsmittelvorratsbehälters notiert werden.

Schmackhafte, essfertige Snacks und Naschereien sind einige der vielseitigen Produkte, die Sie durch Dörrobst und -gemüse zu Hause herstellen können. Nachdem in Wasser eingeweicht, können die gedörrten Nahrungsmittel in Ihren Lieblingsrezepten für Kasserollen, Suppen, Eintopfgerichte und Salate benutzt werden. Getrocknete Früchte und Beeren können ausgezeichnete Kompotte oder Soßen zubereiten.

Das Dörren gefällt, weil das Verfahren verhältnismäßig einfach ist und wenig Ausrüstung erfordert. Nur minimaler Aufbewahrungsplatz ist erforderlich.

Das Dörren ist eine Methode zum Erwärmen der Nahrung, um die Feuchtigkeit zu verdunsten und den gebildeten Wasserdampf zu entfernen. Die meisten Nahrungsmittel geben Feuchtigkeit schnell während der frühen Stadien des Dörrens ab. Dies heißt, daß sie viel Hitze aufnehmen und große Mengen Wasserdampf abgeben können, bei einer Temperatur unterhalb der Trockenluft.

## ARBEITSABLAUF

Obst und Gemüse, die zum Dörren gewählt werden, sollten von höchster Qualität sein, frisch und völlig gereift. Verwelkte oder minderwertige Erzeugnisse führen nicht zu einem zufriedenstellendes Dörrprodukt. Unreifen Erzeugnissen mangelt es an Aroma und Farbe. Überreife Erzeugnisse können zäh und faserartig oder weich und breiartig werden.

Bereiten Sie das Erzeugnis sofort nach der Ernte vor und fangen Sie sofort zu trocknen an. Waschen oder säubern Sie alle frischen Erzeugnisse vollständig, um jeden möglichen Schmutz oder Spray zu entfernen. Sortieren Sie beschädigte Erzeugnisse mit Druckstellen aus, anderenfalls kann es zum Verschimmeln der gesamten Partie kommen.

Für grössere Bequemlichkeit beim späteren Verzehr und zur Beschleunigung des Dörrens

DEUTSCH



m_5125-1_v02.indd 9 10/12/12 9:06 AM

ist es ratsam, einige Obst- und Gemüsesorten zu schälen, anzustechen oder zu entkernen. Kleinere Stücke trocknen schneller und gleichmäßiger.

## VORBEHANDLUNG

Enzyme im Obst und Gemüse in sind für Farb- und Aromaveränderungen während des Reifens verantwortlich. Diese Änderungen setzen sich während des Dörrens und der Lagerung fort, es sei denn, das Erzeugnis wird vorbehandelt, um die Enzymaktivität zu verlangsamen.

Das Blanchieren kann zur Vorbehandlung von Gemüse verwendet werden, da es bei der Erhaltung der Farbe hilft und das Dörren beschleunigt, indem es das Gewebe entlastet. Das Blanchieren kann auch nicht wünschenswerte Änderungen im Aroma während der Lagerung vermeiden und verbessert die Wiederherstellung während des Kochens.

Viele helle Früchte (besonders Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen und Birnen) neigen dazu, sich während des Dörrens und der Lagerung dunkel zu verfärben. Um dieses Bräunen zu verhindern, kann die Frucht durch Blanchieren oder Eintauchen in ein entsprechendes Bad vorbehandelt werden, aber die Wirkung der Vorbehandlungmethoden ist unterschiedlich.

**Früchte können in eine der folgenden Flüssigkeiten eingetaucht werden:**

1. Ananas- oder Zitronensaft als natürliche Alternative zu anderen Vorbehandlungen gegen das Bräunen. Schneiden Sie die Frucht direkt in den Saft. Entfernen Sie sie kurz darauf wieder (innerhalb von 2 Minuten) und legen Sie sie zum Dörren aus. Früchte können auch in Honig, Gewürzen, Limonen- oder Orangensaft oder Gelierpulver getaucht oder mit Kokosnuß besprenkelt werden, um ihnen ein bissiges getrocknetes Aroma zu geben. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kreieren Sie Ihr eigenes Würzbad.
2. Natriumbisulfit: Fragen Sie nach Lebensmittelqualität (USP). Lösen Sie 1 Teelöffel Natriumbisulfit in einem Liter Wasser auf. Bereiten Sie etwas Frucht vor und tauchen Sie diese für 2 Minuten in die Lösung. Dieses hilft, Vitamin C Verlust zu verhindern und behält eine helle Farbe bei. Natriumbisulfit erhalten Sie in Ihrer örtlichen Apotheke.
3. Salzwasser.
4. Eine Lösung mit Ascorbinsäure oder Zitronensäure. Die kommerziellen Antioxidationsmischungen, die Ascorbinsäure enthalten, können benutzt werden, sind aber häufig nicht so wirkungsvoll wie reine Ascorbinsäure.

Früchte können auch dampfblanchiert werden. Blanchierte Früchte können allerdings weich werden und schwierig zu handhaben sein. Sirupblanchieren kann bei der Erhaltung der Farbe von Äpfeln, Aprikosen, Feigen, Nektarinen, Pfirsichen, Birnen und Pflaumen helfen. Ein versüsstes, kandiertes Produkt ist das Ergebnis.

Früchte mit harter Schale (Trauben, Pflaumen und Zwetschgen, Kirschen, Feigen und kernige Beeren) können zum Aufspringen der Schale blanchiert werden. Hiermit wird während des Dörrens Feuchtigkeit unter der Oberfläche zum Aufsteigen ermuntert.

Bevor Sie vorbehandelte Erzeugnisse trocknen, entfernen Sie jede überschüssige Feuchtigkeit, indem Sie sie auf Papiertücher oder saubere Tücher legen. Auflageroste sollten mit einer dünnen Lage belegt werden. Falls nötig, kann sauberes Seihtuch ausgebreitet werden, um Stückchen am Zusammenkleben oder Durchfallen zu hindern.

Die Menge der zu dörrenden Erzeugnisse sollte etwa 3/4 der Fläche und 1/4 der Höhe des Auflagerosts nicht übersteigen.

## WIEDERHERSTELLUNG VON ERZEUGNISSEN

Alle gedörrten Erzeugnisse brauchen nicht wieder hergestellt zu werden. Die meisten Früchte sind wirklich in ihrer getrockneten Form vorzuziehen. Das meiste Gemüse schmeckt jedoch besser, wenn es wieder hergestellt wird.

Um Gemüse für das Kochen wieder herzustellen, waschen Sie es nur in klarem Wasser, dann legen Sie es in kaltes, ungesalzenes Wasser und decken es ab. Lassen Sie es, falls möglich, 2 bis 8 Stunden einweichen, dann kochen Sie es im gleichen Wasser, das zum Einweichen benutzt wurde. Fügen Sie mehr Wasser hinzu, falls notwendig. Bringen Sie alles zum kochen, verringern Sie dann die Hitze auf simmern, bis es gar ist. Salzen Sie am Ende der Kochzeit, falls gewünscht, Salz verlangsamt den Wiederherstellungprozeß. Wie mit frischen Produkten, verschlechtert das Überkochen Aroma und Beschaffenheit. Zum Wiederherstellen von Gemüse wie Karotten, weichen Sie diese in Eiswasser ein oder im Kühlschrank.

Gedörrte Erzeugnisse können durch einweichen, kochen oder ein Kombination von beidem wieder hergestellt werden und ähneln den frischen Erzeugnissen nach Wiederherstellung. Gedörrte Erzeugnisse sind jedoch etwas besonderes und Sie sollten nicht erwarten, dass Sie frischen Produkten in jeder Hinsicht gleichen.



Dörren befreit das Erzeugnis nicht von Bakterien, Hefen, und Schimmelpilzen. Daher kann es zu Verlusten kommen, wenn das Einweichen bei Zimmertemperatur zu ausgedehnt ist. Kühlen Sie die Produkte, wenn das Einweichen länger als 1 bis 2 Stunden dauert.

Zur Konservierung der Nährwerte verwenden Sie die restliche Flüssigkeit vom Einweichen und benutzen diese als Teil des Wassers zum Kochen, das für das Rezept erforderlich ist.

Eine Tasse gedörrtes Gemüse ergibt etwa 2 Tassen. Zum Ersetzen der Feuchtigkeit, die aus den meisten Gemüsen entfernt wurde, bedecken Sie diese mit kaltem Wasser und weichen sie 20 Minuten bis 2 Stunden ein. Bedecken Sie grüne Gemüse mit kochendem Wasser. Zum Zubereiten bringen Sie das Gemüse zum Kochen und simmern es, bis es gar ist.

Sobald eine Tasse Dörrobst zu etwa 1 1/2 Tassen wieder hergestellt ist, fügen Sie Wasser hinzu, um die Früchte zu bedecken, später kann mehr hinzugefügt werden, falls nötig. Ein bis acht Stunden sind nötig, um die meisten Früchte, abhängig von Fruchtart, Größe der Stücke und Wassertemperatur wieder herzustellen (heißes Wasser ist schneller). Übermäßiges Einweichen führt zu Aromaverlust. Zum Kochen wieder hergestellter Früchte, decken Sie diese bitte ab und simmern sie im Einweichwasser.

Getrocknetes oder wieder hergestelltes Obst und Gemüse kann vielfältig benutzt werden.

Benutzen Sie Dörrobst für Snacks zu Hause, beim Wandern oder auf beim Skifahren. Benutzen Sie Stücke in Plätzchen oder Süßspeisen.

Servieren Sie wieder hergestelltes Obst als Kompott oder in Saucen. Es kann in Lieblingsrezepte für Brote, Gelatinesalate, Omelettes, Pasteten, Füllungen, Milchshakes, selbstgemachte Eiscreme und gekochte Zerealien gemengt werden.

Fügen Sie Dörrgemüse Suppen- und Eintopfgerichten oder Gemüsegerichten hinzu. Verwenden Sie sie als trockene Snacks oder zum Dippen.

Schließen Sie wieder hergestelltes Gemüse in den Lieblingsrezepten für Fleischpasteten und andere Hauptgerichte, sowie Gelatine- und Gemüsesalate mit ein.

Pulverisiertes Gemüse in der getrockneten Form bildet eine geschmackvolle Zutat für Brühen, Suppen und Dressings.

**Für eine optimale Beibehaltung der Nährwerte schlagen wir vor:**

- Blanchieren für den korrekten Zeitraum.
- Verpacken Sie gedörrte Erzeugnisse richtig und bewahren Sie die Behälter kühl und trocken im Dunkeln auf.
- Getrocknete Nahrungsmittel während der Lagerung regelmäßig überprüfen, damit Feuchtigkeit nicht erneut absorbiert wird.
- Gedörrte Nahrungsmittel so bald wie möglich essen.
- Benutzen Sie restliche Flüssigkeiten nach Wiederherstellung in Rezepten.

## DÖRREN

Die Dörrzeit schwankt entsprechend Frucht- oder Gemüseart, Größe der Stücke und Beladung der Auflageroste.

Vor der Prüfung der Nahrungsmittel auf gewünschte Trockenheit entfernen Sie eine Handvoll und kühlen Sie für einige Minuten. Nahrungsmittel, die warm oder heiß sind, erscheinen weicher, feuchter und formbarer als wenn sie gekühlt werden.

Nahrungsmittel sollten ausreichend trocken sein, um Mikrobenwachstum zu verhindern. Gedörrtes Gemüse sollte hart und spröde sein. Getrocknete Früchte sollten lederartig und formbar sein. Getrocknetes Gemüse sollte hart und spröde sein. Für längere Lagerung müssen gedörrte Früchte trockener als die gekauften Dörrfrüchte sein.

## VERPACKUNG UND LAGERUNG

Obst in unterschiedlich große Stücke schneiden und für eine Woche „schwitzen" lassen, um die Feuchtigkeit auszugleichen, bevor es eingelagert wird. Hierzu legen Sie das Obst in Behälter (nicht aus Aluminium und nicht aus Kunststoff) und lagern es trocken und gut belüftet ein.

Getrocknete Nahrungsmittel sollten vor dem Verpacken gut gekühlt werden. In kleinere Päckchen verpacken, damit die Produkte innerhalb kurzer Zeit nach dem Öffnen aufgebraucht werden.

Verpacken Sie die Produkte so fest wie möglich, ohne sie zu zerquetschen, in saubere, trockene, insektensichere Behälter. Gläser oder feuchtigkeitsdichte Gefrierbehälter oder Beutel (schwerer Kunststoffbeutel) sind gute Behälter. Dosen mit passenden Deckeln können benutzt werden, wenn die Dörrfrüchte zuerst in einen Kunststoffbeutel verpackt werde.

Ihre Dörrprodukte sollten ungefähr einmal im Monat überprüft werden. Falls Sie Schimmel





m_5125-1_v02.indd 10-11 10/12/12 9:06 AM

entdecken, so entfernen Sie ihn und pasteurisieren Sie dann den Inhalt.

Zum Pasteurisieren des Inhalts breiten Sie ihn bitte auf einem Backblech aus und backen ihn im Ofen für 15 Minuten bei 80ºC. Danach in einem sauberen, luftdichten Behälter neu verpacken.

## ROTIEREN DER AUFLAGEROSTE

Ihr neuer Obst-Dörrautomat wurde wissenschaftlich entwickelt und beruht auf natürlicher Hitzekonvektion, um feuchte Luft von der Nahrung abzuleiten. Auflageroste sollten während der Verarbeitungszeit gedreht werden, um gleichmäßiges Dörren zu gewährleisten. Roste nahe der Unterseite, die der heißesten, trockensten Luft ausgesetzt wird, trocknen schnell. Tauschen Sie sie einfach mit den oberen Rosten aus.

## BITTE DARAN DENKEN

1. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn die Qualität der Erzeugnisse hoch ist. Vergewissern Sie sich, nur reife Erzeugnis in gutem Zustand zu wählen, da ein schlechtes Erzeugnis die gesamte Partie verderben kann.
2. Saubere Produkte sind wichtig. Sorgfältig waschen, die weichen oder verdorbenen Bereiche entfernen, schneiden und vorbehandeln, falls nötig. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Hände, Messer und die Produkte auch sauber sind.
3. Die Trockenzeiten sind unterschiedlich. Trockenzeiten werden durch die Größe, Stärke der Stücke, Luftfeuchtigkeit und den Feuchtigkeitsgehalt der Produkte selbst beeinflußt.
4. Vor der Prüfung auf Trockenheit lassen Sie die Produkte bitte abkühlen.
5. Auflageroste können voll beladen werden, dürfen sich jedoch nicht berühren.
6. Etwa 6 bis 10% der Feuchtigkeit kann risikolos in Ihren Produkten verbleiben. Viele getrocknete Nahrungsmittel haben eine lederartige Beschaffenheit, ähnlich wie Lakritze.
7. Wechseln Sie die Auflageroste, wenn Sie ungleiches Dörren oder eine Überlastung erkennen. Auflageroste sollten während der Verarbeitungszeit gedreht werden, um ein gleichmäßiges Dörren zu gewährleisten.
8. Kerne oder Steine von Pflaumen, Trauben, Kirschen usw. entfernen Sie nach 50%-igem Dörren, dann lösen sie sich leichter und es wird verhindert, dass Saft heraustropft.

## REZEPTE

### GEMISCHTE FRÜCHTE

2 Bananen (geschält)
250g Erdbeeren
250ml Ananasstücke (aus der Dose)
Früchte gleichmäßig schneiden, ca. 5mm dick. Etwa 60ml gemischte Nüsse nach dem Dörren und Abkühlen hinzufügen.

### APFEL-ZIMT-RINGE

2,5kg Äpfel
5 Teelöffel Zimt
Äpfel schälen und entkernen.
In 5mm dicke Ringe schneiden.
Vor dem Dörren mit Zimt bestreuen.

### ZITRUS DREIERLEI

1,5kg Orangen
5 Zitronen
4 feste Grapefruits
Früchte waschen.
Alle Früchte mit Schale in gleichmäßige Ringe schneiden, etwa 5mm dick. Im Obst-Dörrautomat dörren.

### TROPISCHES PARADIS

10 Kiwis
1 Ananas
3 Papayas
Papayas und Kiwis schälen. Mittelstück und Schale von Ananas entfernen.
Alle Früchte in gleichmäßige Ringe schneiden, etwa 5mm dick. Im Obst-Dörrautomat dörren.

### ERDBEER-LECKEREI:

500g frische gewaschene Erdbeeren im Mixer zusammen mit etwas Apfelsaft pürieren. Auflageroste (8) mit Plastikfolie auslegen. Gießen Sie die pürierten Beeren auf die Folie, mit einem Spatel gleichmäßig verteilen. Dörren Sie ca. 6 Stunden (abhängig, ob Sie es brüchig oder zäh bevorzugen). Obere Entlüftungsöffnungen geöffnet.

### DÖRRFLEISCH:

Auf einem Backblech marinieren Sie dünn geschnittenes Rindfleisch oder Truthahn mit 60ml Sojasoße, 2 Esslöffeln braunem Zucker und 2 Esslöffeln Raucharoma (wahlweise). Gut umrühren und sicherstellen, dass jedes Stück Fleisch benetzt ist. Mit Plastikfolie abdecken und für 10-15 Minuten stehen lassen. Nach dem Marinieren legen Sie jedes Stück Fleisch auf die Auflageroste, so dass sie sich nicht berühren. Je dünner der das Fleisch, das kürzer die Dörrzeit, etwa 8-10 Stunden für 1-2mm dicke Scheiben (abhängig, wie zäh Sie es bevorzugen). Obere Entlüftungsöffnungen geöffnet.

### JOGHURT

1. Messen Sie 950ml Milch in einen Kochtopf, Sie können Vollmich, Magermilch, entrahmte Milch oder fettfreies Milchpulver benutzen.
2. Auf dem Herd erhitzen und vor dem Kochen von der Herdplatte nehmen.
3. Mischen Sie zwei Esslöffel frischen, gekauften reinen Joghurt unter.
4. In Joghurtbecher gießen und abdecken. Wir empfehlen die Benutzung von Margarinebechern und -deckeln als idealen Behälter für Joghurt.
5. Für 8 Stunden auf oberes Auflagerost stellen, obere Entlüftungsöffnungen 3/4 geöffnet
6. Vor dem Essen kühlen.

Überprüfen Sie den Aufkleber, um sicher zu sein, daß der Joghurt ohne Zusätze und „natürlich" ist und nicht pasteurisiert wurde.

Wenn ein etwas süßeres Produkt gewünscht wird, so kann etwas Honig oder Ahornsirup der Milchmischung hinzugefügt werden, bevor die Kultur zugegeben wird.

### FROZEN FRUIT YOGURT:

600g gewaschene, halbierte Erdbeeren, geschnittene Bananen, oder abgezogene Pfirsiche
1 Liter reiner Joghurt
1 Esslöffel Vanille
300g Zucker
1/4 Teelöffel Salz

Pürieren Sie die Früchte im Mixer (etwa 3 Tassen). Vermischen Sie Zucker, Vanille und Salz in der großen Schüssel. Rühren Sie das Gemisch unter die Früchte. In 3,75-Liter Gefriermaschine gießen. Bedecken Sie alles mit Eissalz entsprechend der Gefriermaschine. Wenn der Joghurt gefroren ist, gießen Sie das Salzwasser ab. Entfernen Sie die Abdeckung und kratzen Sie den gefrorenen Joghurt vom Auflagerost. Obere Entlüftungsöffnungen geöffnet.




m_5125-1_v02.indd 12-13 10/12/12 9:06 AM

## DÖRRTABELLE FÜR OBST

Die angegebenen Dörrzeiten sind Richtwerte. Je nach Größe, Beschaffenheit der Stücke und verwendeten Menge, können sich die Dörrzeiten verändern.

| OBST | ZUBEREITUNG | DÖRRPROBE | ZEIT |
|---|---|---|---|
| Äpfel | Schälen, entkernen und in Scheiben oder Ringe schneiden. Für 2 Minuten in Vorbehandlung eintauchen. Abtropfen lassen und auf Auflagerost legen. | Biegsam | 4-15Std. |
| Aprikosen | In Hälften dörren und von innen nach außen drehen oder vierteln. Schale nicht verletzen. | Biegsam | 8-36Std. |
| Bananen | Schälen und in 3mm Scheiben schneiden. | Kross | 5-24Std. |
| Beeren | Erdbeeren in 1cm Scheiben schneiden. Anderen Beeren ganz lassen. Wachsbeschichtete Beeren blanchieren. | Keine sichtbare Feuchtigkeit | 5-24Std. |
| Kirschen | Erst direkt vor der Zubereitung entstielen, entkernen wahlweise oder wenn 50% gedörrt. | Lederartig, klebrig | 6-36Std. |
| Schnittlauch | Schneiden und auf Auflagerost legen. | Zerbrechlich | 4-10Std. |
| Moosbeeren | Gut waschen, schneiden oder ganz lassen. | Keine sichtbare Feuchtigkeit | 4-20Std. |
| Trauben (Rosinen) | Waschen, entstielen und ganz lassen. | Biegsam, lederartig | 6-36Std. |
| Nektarinen | Schälen nicht notwendig. Ganz oder in 1cm Scheiben trocknen. | Biegsam | 6-24Std. |
| Orangenschale | In Streifen schneiden und trocknen. Erst reiben, wenn benötigt. | Zerbrechlich | 6-15Std. |
| Pfirsiche | Schale während des Dörrens entfernen. Stein entfernen, wenn 50% gedörrt. Halbieren oder vierteln, Schnittfläche nach oben. | Biegsam, lederartig | 5-24Std. |
| Birnen | Schälen, entkernen und hölzerne Teile entfernen. In Scheiben oder Ringe schneiden, halbieren, vierteln oder achteln. | Biegsam, lederartig | 5-24Std. |
| Datteln | Nur vollreife Früchte benutzen. Waschen, erste Scheibe entfernen und in 1cm Scheiben oder Ringe schneiden. | Biegsam | 5-20Std. |
| Ananas (frisch) | Fruchmitte entfernen. In Scheiben, Stücke oder keilförmig schneiden. | Biegsam | 6-36Std. |
| Ananas (aus der Dose) | Abtropfen lassen und trocken tupfen, dann auf Ablagerost legen. | Lederartig | 6-36Std. |
| Pflaumen | Waschen, ganz lassen oder halbieren und Stein entnehmen (oder wenn halb gedörrt). | Biegsam | 5-24Std. |
| Zwetschgen | Wie Pflaumen, aber für 2 Minuten blanchieren. | Lederartig | 8-36Std. |
| Rhabarber | Nur zarte Stengel benutzen. Waschen und in 2,5cm Stücke schneiden. | Keine sichtbare Feuchtigkeit | 4-16Std. |



## DÖRRTABELLE FÜR GEMÜSE

| GEMÜSE | ZUBEREITUNG | DÖRRPROBE | ZEIT |
|---|---|---|---|
| Artischockenherzen | Herzen in 3mm Streifen schneiden. 5-8 Minuten in 175ml Wasser mit 1 Esslöffel Zitronensaft kochen. | Zerbrechlich | 4-12Std. |
| Spargel | Waschen und in 2,5cm Stücke schneiden. Spargelspitzen sind am besten. Die Stiele eignen sich zerstoßen hervorragend zum Abschmecken. | Zerbrechlich | 4-10Std. |
| Bohnen | Waschen und in 2,5cm Stücke schneiden. Blanchieren, bis durchscheinend. Nach anfänglichem Dörren schneiden und innere Bohnen für gleichmäßigeres Dörren nach außen legen. | Zerbrechlich | 4-14Std. |
| Rote Beete | Benutzen Sie nur etwa 1cm oben und unten. Waschen, blanchieren, kühlen, Spitzen, Schale und Wurzeln entfernen. Würfeln oder Scheiben schneiden. | Zerbrechlich, dunkelrot | 4-12Std. |
| Rosenkohl | Schneiden Sie die Röschen vom Strunk und dann der Länge nach halbieren. | Zerbrechlich | 5-15Std. |
| Broccoli | Schneiden wie zum Servieren, gründlich waschen. Etwa 3-5 Minuten blanchieren. | Zerbrechlich | 5-15Std. |
| Kohl | In 3mm Streifen schneiden. Strunk in 5mm Streifen schneiden. Ganz unten dörren. | Lederartig | 4-12Std. |
| Karotten | Wählen Sie junge und zarte Möhren. Dünsten, bis sie weich sind. In Scheiben, Würfel oder Streifen schneiden. | Lederartig | 4-12Std. |
| Blumenkohl | Für 2 Minuten in Lösung aus 3 Esslöffeln Salz auf 2 Liter Wasser tauchen. Dünsten, bis weich. | Lederartig | 5-15Std. |
| Sellerie | Trennen Sie Strunk und Blätter, beides gründlich waschen. Strunk in 5mm Scheiben schneiden. Die Blätter trocknen erst, also nach dem Dörren entnehmen. Blätter nach dem Dörren zerbröckeln und für Suppen und Eintöpfe benutzen. | Zerbrechlich | 4-12Std. |
| Mais | Hülsen erst direkt vor dem dünsten entfernen. Zunächst am Kolben lassen, dann abschneiden und auf Auflagerost verteilen. Mehrfach für bestes dörren mischen. | Zerbrechlich | 4-15Std. |
| Gurken | Schälen und in 3mm Scheiben schneiden, dann dörren. | Lederartig | 4-14Std. |
| Auberginen (auch Kohlrabi, Sommer- und italienischer Kürbis, Zucchini) | Waschen und in 5 bis 10mm Scheiben schneiden und auf Auflagerost verteilen. | Zerbrechlich | 4-14Std. |
| Zwiebeln und Lauch | Häute entfernen und in 15mm Scheiben oder Würfel schneiden. Während des Dörrens mehrfach mischen. | Lederartig | 4-10Std. |





m_5125-1_v02.indd 14-15 10/12/12 9:06 AM

| GEMÜSE | ZUBEREITUNG | DÖRRPROBE | ZEIT |
|---|---|---|---|
| Eibisch | Nur junge, zarte Hülsen benutzen. Waschen und in 5mm Scheiben schneiden. | Lederartig | 3-10Std. |
| Petersilie | In kleine Stücke reißen, trocknen und schneiden. | | 2-10Std. |
| Pastinak | Wie Karotten. | | |
| Erbsen | Nur junge, zarte Sorten benutzen. Schälen und vorsichtig 3-5 Minuten blanchieren. | Zerbrechlich | 4-10Std. |
| Paprika (grün und Piment) | In 5mm Streifen oder Ringe schneiden. Samen entfernen, waschen und trocknen. Kann auch klein geschnitten werden. | Zerbrechlich bis lederartig | 4-10Std. |
| Pfefferschoten | Ganz waschen und trocknen. Tragen Sie Gummihandschuhe zum Schutz Ihrer Hände. | Lederartig | 4-12Std. |
| Kartoffeln | Wahlweise schälen. In 5mm Scheiben oder Würfel schneiden, reiben oder wie Pommes Frites schneiden. Wie Rüben blanchieren. | Zerbrechlich | 5-12Std. |
| Kürbish (auch Hubbard Squash) | In kleine Stücke schneiden. Backen oder dünsten, bis weich. In 2,5 bis 7,5cm breite Streiben schneiden, schälen und Fasern entfernen. In 1cm Streifen schneiden. Fasern abkratzen und im Mixer pürieren. Mit Papiertüchern trocknen. | Lederartig | 5-15Std. |
| Steckrüben | Wie Karotten, jedoch dünner schneiden. | | |
| Tomaten | Waschen, Stengel entfernen. In kochendes Wasser zum Lösen der Haut eintauchen. Halbieren oder in Scheiben schneiden. | Lederartig | 6-24Std. |
| Rüben | Wie Karotten, jedoch dünner schneiden. | | |
| Zucchini | Wie Auberginen. | | |
| Knoblauch | In Zehen teilen, äußere Haut entfernen. In Scheiben schneiden und trocknen. Nach dem Dörren mahlen oder zum Würzen verarbeiten. | Sehr zerbrechlich | 4-15Std. |
| Grünes Gemüse (Spinat, Braunkohl, Mangold, Ackersenf, Rüben) | Gründlich waschen, harte Stengel abschneiden. Dünsten, bis welk, jedoch nicht feucht. Auf unterem Ablagerost dörren. | Sehr zerbrechlich | 4-10Std. |
| Pilze | Junge Pilze wählen. Schmutz abbürsten oder mit feuchtem Tuch abreiben. In Scheiben schneiden, klein schneiden oder ganz dörren, abhängig von der Größe. | Lederartig bis zerbrechlich, abhängig von Größe und Alter | 3-10Std. |

## SPEZIFIKATION:

220-230V • 50Hz • 250W • 5 Auflageroste



## СУШИЛКА ДЛЯ ПРОДУКТОВ С ВЕНТИЛЯТОРОМ

## ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И КНИГА РЕЦЕПТОВ

**Готовьте полезные и натуральные снеки в любое время года!**

## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

При аккуратном обращении сушилку для продуктов можно в течение многих лет использовать в домашнем хозяйстве. При эксплуатации электроприборов соблюдайте следующие основные правила техники безопасности. Прежде чем приступить и использованию прибора внимательно прочитайте все инструкции.

1. Не трогайте нагревательный элемент
2. Не касайтесь горячих поверхностей
3. Во избежание поражения электрическим током следите за тем, чтобы шнур, вилки или нижняя часть прибора не попадали в воду или другую жидкость.
4. Будьте крайне внимательны, используя прибор поблизости от детей, и не допускайте использования прибора детьми без вашего непосредственного контроля.
5. Отсоедините прибор от сети, если вы не используете его или прежде, чем приступить к его чистке. Дайте продуктам остыть, прежде чем вытаскивать их.
6. Не включайте сушилку в сеть, если она перевернута (положение хранения) и не переворачивайте ее вверх дном для хранения до того, как она полностью не остынет.
7. Не пользуйтесь прибором, если поврежден сетевой кабель или вилка, если прибор неисправен или был поврежден каким-либо образом. Обратитесь в ближайший специализированный сервисный центр для проверки, ремонта или настройки.
8. Использование принадлежностей, не рекомендованных производителем прибора, может быть опасно.
9. Не использовать на открытом воздухе.
10. Не ставьте прибор около горячих или электрических плит или в нагретый духовой шкаф.
11. Для очистки прибора вытирайте его влажной тканевой салфеткой или губкой, смоченной в мягком мыльном растворе.
12. Не допускайте попадания жидкостей в сушилку.
13. Используйте прибор только по назначению.
14. Не допускайте, чтобы шнур свешивался с края стола или стойки и следите за тем, чтобы он не попадал на горячие поверхности.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕ МОЙТЕ В АВТОМАТИЧЕСКОЙ ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ

## ПРИНЦИП СУШКИ

Для сушки продуктов нет единых правил, существует масса вариантов. И лучший способ добиться отличных результатов–это экспериментировать, используя нашу книгу рецептов в качестве руководства и внося изменения в технологию сушки, добиваясь нужных результатов.

Ваши записи помогут вам в приготовлении продуктов. Записывая вес продукта до и после сушки, продолжительность времени сушки и пр. можно записать на лейбле контейнера для хранения продукта.

Вкусные, готовые к употреблению снеки и сладости - это лишь малая часть из многообразия продуктов, которые вы можете приготовить, высушивая фрукты и овощи в домашних условиях. Размочив в воде, высушенные продукты можно использовать в любимых рецептах запеканок, супов, тушеных блюдах и салатах. Высушенные фрукты и ягоды также прекрасно подойдут для компотов или соусов.

Процесс сушки привлекателен тем, что он достаточно прост и не требует большого количества оборудования. Не требует много места для хранения.

Сушка заключается в нагревании продукта с целью выпаривания присутствующей жидкости и удалении образующихся испарений.

Жидкость из большинства продуктов быстро уходит уже на первых этапах сушки. Это значит, что они поглощают большое количество тепла и выделяет большое количество пара при температуре значительно ниже температуры сушки.





m_5125-1_v02.indd 16-17 10/12/12 9:06 AM

РУССКИЙ

## ПОРЯДОК РАБОТЫ

Отобранные для сушки фрукты и овощи должны быть отменного качества – свежими и полностью созревшими. Из увядших или недоброкачественных фруктов вы не получите хороших сухих продуктов. А недозрелые фрукты будут лишены аромата и цвета. Перезревшие продукты после сушки могут быть жесткими и волокнистыми или мягкими и бесформенными.

Подготовьте продукты непосредственно после сборки и сразу же начинайте сушку. Тщательно промойте и очистите свежие продукты, чтобы удалить загрязнения или сполосните водой. Отсортируйте продукты и уберите все подпорченные продукты; подгнившие, помятые или с плесенью, т.к. даже маленький кусочек может испортить всю партию продуктов.

Для удобства на последней стадии подготовки продукта и чтобы ускорить сушку, некоторые фрукты и овощи рекомендуется почистить, проколоть или удалить сердцевину. Более маленькие кусочки сушатся быстрее и равномернее.

## ПОДГОТОВКА

Энзимы в фруктах и овощах отвечают за изменение окраски и аромата во время созревания. Эти изменения происходят и во время сушки и хранения, если продукты не были особым образом подготовлены, чтобы уменьшить активность энзимов.

Бланширование овощей во время предварительной подготовки позволяет сохранить свет и ускоряет сушку с сохранением клетчатки. Бланширование может также предотвратить нежелательные изменения запаха во время хранения и улучшает восстановление продукта во время приготовления.

Многие неярко окрашенные фрукты (особенно яблоки, абрикосы, персики, нектарины и груши) темнеют во время сушки и хранения. Чтобы предотвратить такое потемнение, можно предварительно выполнить бланшировку продуктов или замочив их, но эффективность этих методов может быть различной.

**Фрукты можно замочить в следующих растворах:**

1. Ананасовый или лимонный сока как натуральный заменитель других растворов для предварительной обработки, предупреждающих потемнение продуктов. Режьте фрукты непосредственно в сок. Быстро вытащите их (через 2 минуты) и уложите на подносы. Фрукты также можно опустить в мед, специи, сок лайма или апельсина, обвалять в сухом желе или кокосовой стружке и придать им яркий аромат сушеных продуктов. Проявите фантазию и используйте собственные ароматизированные составы.
2. Бисульфит натрия: Уточните безвредность пищевых продуктов, только класса USP (фармакопея США). Растворите 1 чайную ложку бисульфита натрия в одном литре воды. Подготовьте небольшое количество фруктов и опустите их на 2 минуты в раствор. Это позволит сократить потери витамина С и сохранит яркость окраски. Бисульфит натрия можно купить в местной аптеке.
3. Раствор поваренной соли.
4. Раствор аскорбиновой или лимонной кислоты. Можно использовать имеющиеся в продаже антиокислители пищевых продуктов, в состав которых входит аскорбиновая кислота, но зачастую они не так эффективны как чистая аскорбиновая кислота.

Фрукты можно бланшировать на пару. Но бланшированные фрукты могут стать мягкими, и работать с ними будет трудно.

Бланширование в сиропе позволит сохранить цвет яблок, абрикосов, инжира, нектаринов, персиков, груш и слив. Получатся засахаренные сладости.

Фрукты с жесткой кожицей (виноград, чернослив и маленькие темные сливы, вишня, инжир и косточковые ягоды) можно бланшировать в воде, чтобы кожица лопнула. Это позволить улучшить выход жидкости из фруктов во время сушки.

Прежде чем сушить продукты, прошедшие предварительную подготовку необходимо удалить излишки жидкости, выложив продукты на бумажные полотенца или чистую салфетку. Продукты нужно выложить тонким слоем на противнях для сушки как указано в инструкции. При необходимости можно постелить на лотки чистые марлевые салфетки, чтобы предупредить прилипание кусочков продуктов и не допустить, чтобы они провалились вниз.

Количество продуктов для одной закладки на сушку не должно превышать 3/4 площади лотка и 1/4 высоты.



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Любые сушеные продукты не требуют восстановления. Большинство фруктов лучше употреблять в сухом виде. Но вкус большинства овощей лучше после восстановления.

Чтобы восстановленные овощи просто промойте их в чистой воде, затем положите в холодную несоленую воду и накройте крышкой. Замочите на 2-8 часов, если есть такая возможность, затем готовьте в той же воде, что и были замочены овощи. При необходимости добавить еще воды. Доведите до кипения, затем уменьшите нагрев и томите до готовности. Если хотите в конце варки добавьте соль, поскольку соль замедляет процесс восстановления. Как и со свежими продуктами, переварив их, вы теряете вкус и текстуру. Для восстановления таких продуктов как морковь, замочите ее в ледяной воде или поставьте замоченные продукты в холодильник.

Сухие продукты вы можете восстановить, отмочив их, сварив или сочетая оба этих способа, и после восстановления они будут похожи на свежие. Но сухие продукты уникальны и не стоит ожидать, что они полностью заменят свежие продукты по всем параметрам.

Сушка не освобождает продукты от бактерий, дрожжевых грибков и плесени. Поэтому во время продолжительного замачивания при комнатной температуре может привести к порче продукта. Если вы замачиваете продукт в течение более чем 1-2 часа, делайте это в холодильнике.

Чтобы сохранить пищевую ценность продукта используйте жидкость, оставшуюся после замачивания для приготовления блюд, при необходимости добавив еще воды.

Из одной чашки сушеных продуктов получается 2 чашки восстановленных продуктов. Чтобы восстановить влагу, удаленную из большинства овощей просто залейте их холодной водой и замочите на 20 минут -2 часа. Зелень заливайте кипящей водой. Для приготовления переложите овощи в кастрюлю и варите на медленном огне до готовности.

Из одной чашки сухих фруктов получается около 1,5 чашек продукта. Добавьте воду, так чтобы она только покрывала фрукты, позднее вы можете при необходимости добавить еще воды. Для восстановления большинства фруктов нужно от одного до восьми часов, в зависимости от типа фруктов, размера кусочков и температуры воды (замочив в горячей воды, восстановление продуктов пройдет быстрее). Передержав фрукты в воде, вы потеряете их вкус. Чтобы приготовит восстановленные фрукты, накройте их крышкой и варите на медленном огне в той же воде, что вы замачивали фрукты.

Сушеные или восстановленные фрукты и овощи можно использовать в разных блюдах.

Используйте сушеные фрукты как снеки дома, в дороге или на горном склоне. Положите кусочки в печенья или кондитерские изделия.

Готовьте из восстановленных фруктов компоты или соусы. Их также можно положить для вкуса в хлеб, желированных десертов, омлетов, пирогов, начинки, молочных коктейлей, домашнего мороженного и в каши.

Добавляйте сушеные овощи в супы и рагу или в овощные блюда. Используйте как сухие снеки или чипсы.

Добавляйте восстановленные овощи в любимые рецепты пирожков с мясом и других основных блюд, а также в заливные и овощные салаты.

Измельченные в порошок овощи придадут вкус бульонам, сырым супам и гарнирам.

**Чтобы максимально сохранить пищевую ценность продукта мы советуем:**

- Выполнять бланшировку продукта строго определенное количество времени.
- Упаковывайте высушенные продукты должным образом и храните в контейнерах в прохладном, сухом и темном месте.
- Периодически проверяйте сушеные продукты во время хранения, чтобы убедиться в том, что они не размокли.
- Не храните высушенные продукты долгое время.
- Используйте жидко сть, оставшуюся после восстановления продуктов для приготовления блюд.

РУССКИЙ



m_5125-1_v02.indd 18-19 10/12/12 9:06 AM

## СУШКА

Время сушки зависит от вида продукта, размеров кусочков и загрузки лотка.

Чтобы проверить готовность продукта, вытащите его и остудите несколько минут. Теплые или горячие продукты кажутся более мягкими, более влажными и более пластичными, чем после охлаждения.

Продукты должны быть достаточно сухими, чтобы предотвратить размножение бактерий и последующую порчу. Сушеные овощи должны быть твердыми и хрупкими. Сушеные фрукты должны быть твердыми и эластичными Сушеные продукты для длительного хранения, приготовленные в домашних условиях должны быть суше, чем те, что высушены в промышленных условиях и продаются в магазинах.

## УПАКОВКА И ХРАНЕНИЕ

Фрукты, порезанные на разные по размеру кусочки нужно оставить на неделю для «засахаривания» или чтобы оны вылежались после просушки для того, чтобы количество влаги равномерно распределилось между кусочками, прежде, чем они будут убраны на долговременное хранение. Чтобы фрукты вылежались, положите фрукты в не алюминиевый контейнер и оставьте в сухом, хорошо проветриваемом закрытом помещении.

Прежде чем упаковать продукты, хорошо охладите их. Расфасуйте продуты небольшими порциями, так, чтобы их можно быстро использовать после открытия контейнера.

Расфасуйте продукты как можно плотно, но, не ломая их, в чистые, сухие контейнеры. Хорошим контейнером для хранения могут быть стеклянные банки или герметичные контейнеры или пакеты для хранения продуктов в холодильнике. Металлические банки с притертыми крышками можно использовать для хранения сушеных продуктов, если они сначала упакованы в пластиковый пакет.

Раз в месяц необходимо проверять высушенные продукты. Если вы заметили плесень, переберите продукты, удалите подпорченные и пастеризуйте остальные.

Для пастеризации содержимого, разложите продукты на противнь и поместите в духовой шкаф на 15 минут при температуре 80°C. Расфасуйте снова в чистый герметичный контейнер.

## ВРАЩЕНИЕ ЛОТКОВ

В основе научной разработки конструкции вашей сушилки для продуктов лежит естественная конвекция тепла для удаления влажного воздуха из продукта. Во время приготовления продуктов лотки вращаются, обеспечивая равномерную просушку. Лотки, расположенные внизу, подвергаются воздействию более горячего и сухого воздуха, поэтому сушка будет проходить быстрее. Поэтому просто переместите их вверх, поменяв местами верхние и нижние лотки.

## ПОМНИТЕ

1. Наилучшие результаты получаются из высококачественных продуктов. Выбирайте спелые продукты в хорошем состоянии, поскольку плохие продукты могут придать посторонние запахи всей партии.
2. Важно, чтобы продукты были чистыми. Тщательно вымойте продукты, удалите мягкие или испорченные участки, порежьте и при необходимости проведите предварительную обработку. Следите за тем, чтобы руки, посуда и место, где приготовления пищи были чистыми.
3. Время сушки может быть различным. Время сушки зависит от объема загрузки, толщины кусочков продукта, влажности воздуха, содержания жидкости в самом продукте.
4. Не забудьте остудить продукт, прежде чем попробовать его готовность.
5. При желании лотки можно полностью загрузить, чтобы кусочки продуктов касались друг друга, но не лежали слоями.
6. В продуктах может остаться от шести до десяти процентов жидкости, это не приведет к порче продукта. Многие сухие продукты имеют кожистую консистенцию, как лакрица.
7. Если заметите неравномерную просушку или если загрузка продуктов очень большая, вращайте лотки. Просто поднимите нижний лоток в центр, а верхний опустить вниз.
8. Удаление косточек из чернослива, винограда, вишен и пр. вдвое увеличивает усушку. Оставленные косточки предотвращают вытекание сока.



## РЕЦЕПТЫ

### ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ

2 банана (очищенных)
250г клубники
1 чашка ломтиков ананаса (консервированного)
Порезать фрукты равными кусочками, толщиной около 5мм. После сушки и охлаждения добавить 1/4 чашки смеси орехов.

### ЯБЛОЧНЫЕ КОЛЬЦА С КОРИЦЕЙ

2,5кг яблок
5 ч.л. корицы
Очистите яблоки и удалите сердцевину. Порежьте на кольца толщиной 5мм. Перед сушкой обмакните в корицу.

### ЦИТРУСОВОЕ ТРИО

1,5кг апельсинов
5 лимонов
4 твердых грейпфрукта
Помойте фрукты. Не очищая от кожуры, порежьте фрукты одинаковыми кружками, толщиной 5мм. Положите на лотки сушилки и высушите.

### ТРОПИЧЕСКИЙ РАЙ

10 киви
1 ананас
3 папайя
Очистите папайя и киви. Удалите сердцевину и кожу с ананаса. Порезать фрукты равными кусочками, толщиной около 5мм. Положите на лотки сушилки и высушите.

### КЛУБНИЧНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ:

2 чашки свежей очищенной клубники положить в блендер с небольшим количеством яблочного сока, чтобы помочь размягчить ягоды. Выстелить лотки (8) пленкой. Вылить измельченные в блендере ягоды на пленку, распределить ровным слоем лопаточкой. Сушить около 6 часов (в зависимости от того, любите ли вы хрустящие снеки или жевательные). Верхние вентиляционные отверстия оставьте открытыми.

### ВЯЛЕНЫЕ ПРОДУКТЫ:

В форме для выпечки размером 9 x 13 замаринуйте тонко нарезанную говядину или индейку в ¼ чашке соевого соуса, 2 ст.л. коричневого сахара и 2 ст.л. жидкого дыма (не обязательно). Хорошо перемешайте, так, чтобы каждый кусочек мяса был покрыт маринадом. Накройте пленкой и оставьте на 10-15 минут. По окончании маринования положите кусочки мяса на лоток, также, чтобы они только касались друг друга. Чем тоньше кусочек мяса, тем короче процесс сушки: 8-10 часов (в зависимости от ваших предпочтений к жесткости вяленых продуктов). Верхние вентиляционные отверстия оставьте открытыми.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЙОГУРТА

1. Отмерьте 4 чашки молока в соусник, можно использовать цельное нормализованное, обезжиренное, или восстановленное обезжиренное молоко.
2. Нагрейте на плите и снимите с огня, прежде, чем оно закипит.
3. Добавьте две чайной ложки свежего, купленного в магазине обычного йогурта.
4. Разлейте в чашки для йогурта и закройте крышками. Упаковки из под маргарина с крышками идеально подходят для хранения йогурта.
5. Поставьте на верхнюю полку на восемь часов, верхнее вентиляционное отверстие на 3/4 оставьте открытым.
6. Перед использованием охладите в холодильнике.

Проверьте упаковку и убедитесь, что йогурт натуральный и не содержит никаких добавок, не был пастеризован после приготовления йогурта.

Если вы любите подслащенные продукты, небольшое количество меда или кленового сиропа можно добавить в молочную смесь до того, как будет добавлена культура.

### ЗАМОРОЖЕННЫЙ ФРУКТОВЫЙ ЙОГУРТ:

4 чашки промытый, порезанной на половинки клубники, порезанные бананы или очищенные персики
1л. йогурта без добавок
1ст.л. ванили
1,5 чашки сахара
¼ ч.л. соли

Приготовьте фруктовое пюре в блендере (приготовьте 3 чашки пюре). Смешайте в большой чашке сахар, ваниль и соль. Смешайте с фруктовым пюре. Перелейте во фризер объемом 4л. Полностью покройте фризер ледяной солью в рекомендованных для фризера пропорциях. Когда йогурт заморозится слейте соляной рассол. Снимите крышку и соберите замороженный йогурт с лотка. Верхние вентиляционные отверстия оставьте открытыми.





m_5125-1_v02.indd 20-21 10/12/12 9:06 AM

## ТАБЛИЦА С ПАРАМЕТРАМИ СУШКИ ФРУКТОВ

Указанно приблизительное время сушки. Время сушки будет изменяться в зависимости от комнатной температуры, влажности, содержания жидкости в продукте и т.д.

| ФРУКТ | ПОДГОТОВКА | ПРОБА НА ГОТОВНОСТЬ НА ГОТОВНОСТЬ | ВРЕМЯ (ЧАСОВ) |
|---|---|---|---|
| Яблоки | Очистить, удалить сердцевину и порезать на дольки или кольца. Опустите на 2 минуты в раствор для обработки. Удалите остатки влаги и уложите на лоток. | Эластичный | 4-15 |
| Абрикосы | Высушите половинками и выверните наизнанку или порежьте на четвертинки. Это поможет сохранить цвет, не нарушая кожицы фрукта. | Эластичный | 8-36 |
| Бананы | Очистить и порезать на кружочки толщиной 2-3мм | Хрустящие | 5-24 |
| Ягоды | Клубнику можно порезать на ломтики по 5мм. Другие ягоды можно оставить целыми. Ягоды с восковым покрытием промойте в кипящей воде. | Без видимых признаков влаги | 5-24 |
| Вишни | Не надрезайте до тех пор, пока не будете готовы к переработке. Замачивание необязательно, делайте, если ягоды пересохшие на 50%. | Жесткие, но не липкие | 6-36 |
| Шнит-лук | Измельчите- разложите на лотке | Ломкий | 4-10 |
| Клюква | Хорошо промойте, измельчите или оставьте целыми | Без видимых признаков влаги | 4-20 |
| Виноград (изюм) | Промойте, удалите косточки или оставьте целыми | Мягкие и Жесткие | 6-36 |
| Нектарины | Чистить не нужно. Высушите, разложив на лотке кожицей вниз или порезав на ломтики по 5мм или кружочки | Эластичный | 6-24 |
| Апельсиновые кольца | Очистить кожуру длинными полосками и высушить. Потереть на терке только перед использованием. | Ломкий | 6-15 |
| Персики | Очистите от кожуры перед сушкой. Когда они наполовину высохнут, проколите. Порежьте на половинки или четвертинки в соответствии с размером чашки. | Мягкие и Жесткие | 5-24 |
| Груши | Очистите, удалите сердцевину и древесные волокна. Порежьте на ломтики или кольца, на половинки, четвертинки или дольки | Мягкие и Жесткие | 5-24 |
| Хурма | Используйте только зрелые фрукты. Промойте, удалите верхушку, порежьте на кружочки толщиной 5мм или ломтики | Мягкие | 5-20 |
| Ананас (свежий) | Удалите сердцевину. Порежьте на ломтики, дольки или кусочки | Мягкие | 6-36 |
| Ананас (консервированный) | Удалите остатки жидкости и высушите. Уложите на лотки. | Жесткие | 6-36 |
| Сливы | Промойте, оставьте цельными или порежьте на половинки и удалите косточки или вытащите их, когда они наполовину высохнут. | Мягкие | 5-24 |
| Чернослив | Точно также как и сливы, но сначала замочите в кипящей воде на две минуте. | Жесткие | 8-36 |
| Ревень | Используйте только нежные стебельки Промойте, порежьте на кусочки длиной 2см. | Без видимых признаков влаги | 4-16 |



## ТАБЛИЦА С ПАРАМЕТРАМИ СУШКИ ОВОЩЕЙ

| ОВОЩИ | ПОДГОТОВКА | ПРОБА НА ГОТОВНОСТЬ НА ГОТОВНОСТЬ | ВРЕМЯ (ЧАСОВ) |
|---|---|---|---|
| Артишоки | Порезать на полоски по 2-3мм. Варить 5-8 минут в ¾ чашках воды с 1 ст.л. лимонного сока. | Ломкий | 4-12 |
| Спаржа | Промойте и порежьте на кусочки по 2см. Отберите только кончики. Измельченные высушенные стебли – прекрасная приправа. | Ломкий | 4-10 |
| Горох (зеленый или лесной) | Порезать на кусочки по 2см или по-французски. Бланшируйте не пару до тех пор, пока он не станет полупрозрачным. Уложите бобовые на лоток, после того, как они подсохнут, перемешайте для равномерной просушки всех бобовых. | Ломкий | 4-14 |
| Свекла | Срежьте по 2см. с верхушки и с корня. Помойте, пробланшируйте, срежьте верхушку, кожицу и корни. Порежьте на кусочки или ломтики. | ломкие, темно-красные | 4-12 |
| Ростки брюссельской капусты | Отделите ростки от стебелька, порежьте вдоль на половинки. | Ломкий | 5-15 |
| Броколли | Порезать, тщательно промыть. Обработать на пару в течение 3-5 минут до мягкости. | Ломкий | 5-15 |
| Капуста | Нашинковать полосками толщиной 2-3мм. Порезать кочерыжку на полоски по 5мм. Использовать нижнюю полку сушилки. | Жесткие | 4-12 |
| Морковь | Отобрать молодые нежные корнеплоды. Обработать на пару до мягкости. Порезать ломтиками, стружкой, кубиками или полосками. | Жесткие | 4-12 |
| Цветная капуста | Замочить цветную капусту на 2 минуты в 2 л. Воды с 3 ст.л. соли. Обработать на пару до мягкости. | Жесткие | 5-15 |
| Сельдерей | Отделить стебли от листьев. Тщательно промойте все. Порежьте стебли на кусочки по 5мм. Сначала высушите листья и вытащите их. После сушки измельчите листья в хлопья для использования их в супах, рагу и пр. | Ломкий | 4-12 |
| Кукуруза | Удалите пленку, шелковистые нитевидные пестики початков кукурузы и поврежденные зерна перед тем, как обработать кукурузу на пару. Обмолотите кукурузу. Разложите кукурузные зерна на лотке. Во время сушки несколько раз перемешайте. | Ломкий | 4-15 |
| Огурец | Порежьте на ломтики толщиной 5мм и высушите. | Жесткие | 4-14 |
| Баклажан (а также кольраби, обыкновенная и итальянская тыква, цукини) | Очистите, промойте и порежьте на ломтики толщиной от 5мм до 1см и разложите на лотке. | Ломкий | 4-14 |
| Репчатый лук и лук-порей | Очистите лук и порежьте на ломтики по 1см, брусочками или пошинкуйте. Во время сушки несколько раз перемешайте. | Жесткие | 4-10 |
| Окра | Используйте молодые, нежные стручки. Промойте, очистите и порежьте на диски толщиной 5мм. | Жесткие | 3-10 |
| Петрушка | Разберите на небольшие кусочки, высушите, при необходимости измельчите | | 2-10 |
| Пастернак | Точно так же, как и морковь | | |





m_5125-1_v02.indd 22-23 10/12/12 9:06 AM

| ОВОЩИ | ПОДГОТОВКА | ПРОБА НА ГОТОВНОСТЬ НА ГОТОВНОСТЬ | ВРЕМЯ (ЧАСОВ) |
|---|---|---|---|
| Горох | Используйте только нежные, сладкие сорта. Освободите от стручка и бланшируйте 3-5 минут. | Ломкий | 4-10 |
| Перец (зеленый и стручковый красный) | Порежьте на полоски или кольца толщиной 5мм. Удалите семена, промойте и обсушите. Также можно мелко порезать. Мелко порезанный высушенный красный стручковый перец-это паприка. | От ломкого до жесткого | 4-10 |
| Жгучий перец | Промойте и высушите. Наденьте резиновые перчатки, чтобы защитить руки при приготовлении жгучего перца. | Жесткие | 4-12 |
| Картофель | Можно почистить. Порезать на ломтики или кубики, потереть на терке или порезать по-французски. Обработать паром как свеклу. | Ломкий | 5-12 |
| Тыква (а также тыква Хаббарда) | Порезать на мелкие кусочки. Запечь или обработать на пару до мягкости. Порезать на полоски шириной 2-6см, очистить и удалить мякоть. Порезать на полоски толщиной 1см. Собрать мякоть, положить в блендер и сделать пюре. Высушить на бумажном полотенце. | Жесткие | 5-15 |
| Брюква | Аналогично, как и морковь, но порезать более тонкими ломтиками. | | |
| Помидоры | Помыть, удалить семена. Опустить в кипящую воду для того, чтобы освободить от кожицы. Порезать на половинки или ломтики. | Жесткие | 6-24 |
| Репа | Аналогично, как и морковь, но порезать более тонкими ломтиками. | | |
| Цукини | См. Баклажан. | | |
| Чеснок | Разделить на зубчики, снять чешую. Порезать на ломтики и высушить на лотке. При необходимости измельчить или приготовить для заправки после того, как продукт будет высушен. | Очень хрупкий | 4-15 |
| Зелень (Шпинат, капуста, мангольд, горчица, полевая капуста, свекольная ботва) | Тщательно промойте, очистите от жестких стеблей. Обработать на пару до размягчения, но, не допуская пропитывания влагой. Используйте нижний лоток сушилки, но будьте крайне внимательны, чтобы не пересушить. | Очень хрупкий | 4-10 |
| Грибы | Отобрать грибы с молодыми, нежными шляпками. Очистите от земли и протрите влажной тканью. Порежьте ломтиками, измельчите и высушите целиком, в зависимости от размера. | От жестких до хрупких, в зависимости от размера и возраста | 3-10 |

## СПЕЦИФИКАЦИЯ:

220-230В • 50Гц • 250Вт • 5 поддонов

**СРОК ГОДНОСТИ НЕ ОГРАНИЧЕН.**



## SUSZARKA DO ŻYWNOŚCI Z WENTYLATOREM

## INSTRUKCJA ORAZ KSIĄŻKA KUCHARSKA

**Możesz przygotować zdrowe i naturalne przekąski w każdej chwili!**

## WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

Przy odpowiedniej konserwacji Twoja suszarka do żywności będzie służyć Ci przez lata. Upewnij się, że postępujesz zgodnie z niniejszymi, podstawowymi środkami bezpieczeństwa podczas korzystania z tego urządzenia elektrycznego. Przed użyciem przeczytaj wszystkie instrukcje

1. Nie należy dotykać cewki grzewczej
2. Nie należy dotykać gorących powierzchni.
3. W celu ochrony przez zagrożeniami elektrycznymi nie należy zanurzać kabla, wtyczek, ani podstawy w wodzie, ani żadnych innych płynach.
4. Konieczny jest nadzór na urządzeniem, jeśli jest używane przez lub w pobliżu dzieci.
5. Jeśli urządzenie nie będzie używane, lub będzie czyszczone, należy odłączyć je od głównego zasilania. Należy pozwolić, by ostygło przez wyciągnięciem lub wzięciem części oliwionych.
6. Nie należy podłączać suszarki do prądu, jeśli góra jest odwrócona (pozycja do przechowywania) oraz nie należy odwracać góry na dół w celu przechowywania, dopóki urządzenie całkowicie nie ostygnie.
7. Nie należy korzystać z urządzenia, jeśli kabel, albo wtyczka są uszkodzone, lub jeśli urządzenie nie działa prawidłowo, albo jeśli jest w jakikolwiek sposób uszkodzone. Należy zwrócić urządzenie do najbliższego autoryzowanego puntu serwisowego w celu sprawdzenia, naprawy lub dostrojenia.
8. Korzystanie z akcesoriów lub dodatków nie zalecanych przez producenta urządzenia może spowodować zagrożenie.
9. Nie należy używać na zewnątrz.
10. Nie należy umieszczać urządzenia na ani w pobliżu gorącego gazu, palnika elektrycznego, lub w nagrzanym piekarniku.
11. W celu czyszczenia, należy wytrzeć wilgotną szmatką lub gąbką z mydlaną wodą.
12. Nie należy wlewać płynów do suszarki.
13. Nie należy używać urządzenia w celu innym, niż jest do tego przeznaczone.
14. Nie należy pozwolić, by kabel zasilania zwisał ze stołu lub blatu, ani by dotykał gorących powierzchni.

PROSZĘ ZACHOWAĆ TĘ INSTRUKCJĘ
TYLKO DO UŻYTKU DOMOWEGO
NIE NALEŻY MYĆ W AUTOMATYCZNEJ ZMYWARCE DO NACZYŃ

## ZASADY SUSZENIA

Nie ma oczywistości, jest zaś sporo zmiennych w suszeniu żywności. Najlepszą metodą, by nabrać wprawy, jest eksperymentowanie, przy wykorzystaniu tej książeczki jako przewodnika, a następnie dostosowywanie własnej techniki suszenia w oparciu o rezultaty.

Zapisywanie wyników jest pomocne w suszeniu żywności. Notatki o wadze produktu przed i po suszeniu, czas konieczny do wysuszenia, itp. mogą być zapisane na naklejkach na pojemnikach do przechowywania żywności.

Smaczne, gotowe do spożycia przekąski oraz wyroby kandyzowane są jednymi z różnorodnych produktów, które możesz stworzyć poprzez suszenie w domu owoców i warzyw. Po zamoczeniu w wodzie, wysuszona żywność może być użyta do ulubionych przepisów na zapiekanki, zupy, duszone warzywa i sałatki. Z suszonych owoców i jagód można także przyrządzić doskonałe kompoty lub sosy.

Suszenie jest kuszące, gdyż procedura jest stosunkowo prosta i wymaga niewiele sprzętu. Konieczna jest też niewielka ilość przestrzeni.

Suszenie jest metodą ogrzewania żywności, w celu odparowania obecnej wilgoci oraz usunięcia wytworzonej pary wodnej.

Większość produktów spożywczych szybko uwalnia wilgoć podczas pierwszych etapów suszenia. Oznacza to, że mogą one absorbować duże ilości gorąca i oddawać duże ilości wyparowywanej wody, równocześnie utrzymując temperaturę sporo niższą, niż temperatura suszącego powietrza.

## PROCEDURA

Owoce i warzywa wybrane do suszenia powinny być najwyższej dostępnej jakości - świeże i całkowicie dojrzałe. Zwiędłe lub niższej jakości produkty nie dadzą satysfakcjonującego efektu suszenia. Niedojrzałe produkty będą bez smaku i koloru. Przejrzałe produkty mogą być twarde i włókniste, lub miękkie i papkowate.

Przygotuj produkty natychmiast po zebraniu i od razu rozpocznij suszenie. Umyj lub wyczyść wszystkie świeże produkty spożywcze, aby usunąć wszelki brud lub środki, którymi zostały spryskane. Posortuj i odrzuć żywność z defektami; gnijące, obite lub pleśniejące w którymkolwiek miejscu mogą wpłynąć na całą partię.





m_5125-1_v02.indd 25 10/12/12 9:06 AM

Dla większej pewności, podczas końcowego wykorzystanie żywności, oraz w celu przyspieszenia suszenia, zaleca się obranie, drylowanie lub wycięcie gniazd z niektórych owoców i warzyw. Mniejsze kawałki schną szybciej i jednolicie.

## WSTĘPNE PRZYGOTOWANIE

Enzymy w owocach i warzywach są odpowiedzialne za zmiany koloru i smaku podczas dojrzewania. Zmiany te będą kontynuowane podczas procesu suszenia i przechowywania, chyba że produkt jest wstępnie przygotowany w celu zwolnienia aktywności enzymów.

Parzenie warzyw może być wstępnym ich przygotowaniem, gdyż pomaga zachować kolor i przyspiesza suszenie, rozluźniając tkanki. Parzenie może także zapobiec niepożądanym zmianom w smaku podczas przechowywania, oraz poprawić przywracanie do pierwotnej postaci podczas gotowania.

Wiele jasnokolorowych owoców (szczególnie jabłka, morele, brzoskwinie, nektarynki i gruszki) ma skłonność do ciemnienia podczas suszenia i przechowywania. Aby zapobiec ciemnieniu, owoc należy wstępnie przygotować poprzez sparzenie go lub odpowiednie zanurzenie, ale efektywność metod wstępnego przygotowania może być różna.

**Owoc może być zanurzony w jednym z poniższych:**

1. Sok ananasowy lub cytrynowy, jako naturalna alternatywa dla innych wstępnych metod przygotowawczych w celu zmniejszenia brązowienia. Pokrój owoc bezpośrednio do soku. Wyjmij natychmiast (po około 2 minutach) i umieść na tackach. Owoce można też zanurzać w miodzie, przyprawach, soku z limonki lub pomarańczowym, żelatynie lub pokropić kokosem, by nadać im wyraźnego smaku po suszeniu. Użyj wyobraźni, by stworzyć własny, barwny dip do zanurzania.
2. Dwusiarczan sodu: Pytaj wyłącznie o rodzaj spożywczy (USP). Rozpuść 1 łyżeczkę od herbaty dwusiarczanu sodu w jednej ćwiartce wody. Przygotuj niewielką ilość owoców i zanurz na 2 minuty w roztworze. Pomoże to zapobiec utracie witaminy C oraz zachować jasny kolor. Dwusiarczan sodu można znaleźć w aptece.
3. Roztwór soli kuchennej.
4. Roztwór z kwasu askorbinowego lub kwasku cytrynowego. Można wykorzystać gotowe mieszanki przeciwutleniaczy, zawierające kwas askorbinowy, ale często nie są one tak efektywne, jak czysty kwas askorbinowy.

Owoce można zblanszować na parze. Jednakże zblanszowane owoce mogą stać się miękkie i trudne do oporządzenia.

Blanszowanie syropem może pomóc zachować kolor jabłek, moreli, fig, nektarynek, brzoskwiń, gruszek i śliwek. Otrzyma się słodkie, kandyzowane produkty.

Owoce z twardą skórką (winogrona, suszone śliwki i małe, ciemne śliwki, czereśnie, figi i jagody) mogą być blanszowane w wodzie, by skórka popękała. Pozwoli to wilgoci wewnątrz szybciej wydostać się podczas suszenia na powierzchnię.

Przed suszeniem wstępnie przygotowanej żywności, usuń wszelki nadmiar wilgoci, umieszczając jedzenia na papierowym ręczniku lub czystej szmatce. Na tackach suszących powinny być ułożone cienkie warstwy żywności, jak pokazano. Jeśli to konieczne, na tackach można rozłożyć czystą gazę w celu zapobieżenia sklejaniu się kawałków jedzenia, lub ich przelatywaniu.

Ilość jednocześnie suszonej żywności nie powinna przekraczać mniej więcej 3/4 powierzchni każdej tacki i nie powinna być grubsza, niż 1/4.

## PRZYWRACANIE ŻYWNOŚCI DO POPRZEDNIEGO STANU

Nie każda suszona żywność musi być przywracana do poprzedniego stanu. Większość owoców w zasadzie preferuje się w ich suszonej formie. Jednakże większość warzyw ma lepszy smak po przywróceniu do stanu wyjściowego.

Aby przywrócić warzywa do gotowania wystarczy umyć produkt w czystej wodzie, a następnie umieścić z odpowiedniej ilości zimnej, niesolonej wody i przykryć. Moczyć 2 do 8 godzin, jeśli to możliwe, a następnie gotować w tej samej wodzie, która została używa do namaczania. Jeśli to konieczne, dodaj więcej wody. Doprowadź produkt do wrzenia, a następnie zmniejsz płomień, by gotował się na wolnym ogniu, aż będzie gotowy. Jeśli chcesz, dodaj soli pod koniec gotowania, gdyż sól zwalnia proces przywracania. Tak jak ze świeżymi produktami, zbyt długie gotowanie zmniejszy smak i teksturę. Aby przywrócić warzywa takie jak marchew, namocz w lodowato zimnej wodzie lub mocz w wodzie w lodówce.

Suszona żywność może być przywracana przez moczenie, gotowanie, lub połączenie obydwu metod i po przywrócenie będzie przypominać swoje świeże odpowiedniki. Jednakże suszona żywność jest wyjątkowa i nie należy oczekiwać, by przypominała świeży produkt pod każdym względem.

Suszenie nie oznacza uwolnienia żywności od bakterii, drożdży, czy pleśni. Mogą się zatem pojawić oznaki zepsucia, jeśli namaczanie będzie przedłużane w temperaturze pokojowej. Chowaj do lodówki, jeśli namaczanie będzie dłuższe, niż 1 do 2 godzin.

Aby zachować wartości odżywcze, użyj płynu pozostałego po moczenia i gotowaniu jako część wody, koniecznej w przepisach.

Jedna szklanka suszonych warzyw to po przywróceniu około 2 szklanek. Aby przywrócić usuniętą wilgoć z większości warzyw, zaledwie pokryj je zimną wolą i mocz 20 minut do 2 godzin. Warzywa zielone zalej wodą wrzącą. Aby gotować, wrzuć warzywa do wrzącej wody i gotuj na wolnym ogniu, aż będą gotowe.

Jedna szklanka suszonych owoców to po przywróceniu około 1 i 1/2 szklanki. Dodaj wodę, by zaledwie zakryć owoce, jeśli będzie to konieczne, to później można dodać więcej. Konieczne jest jedna do ośmiu godzin, by przywrócić większość owoców, w zależności od rodzaju owocu, rozmiary kawałków oraz temperatury wody (w wodzie gorącej zajmuje mniej czasu). Zbyt długie moczenie doprowadzi do utraty smaku. Aby ugotować przywrócone owoce, zalej je wodą z namaczania i gotuj na wolnym ogniu.

Suszone lub przywrócone owoce i warzywa mogą być użyte na wiele sposobów.

Suszone owoce mogą być przekąską w domu, w podróży lub na stogach narciarskich. Użyj kawałków ciastek lub słodyczy.

Serwuj przywrócone owoce jako kompoty lub sosy. Mogą być także zastosowane w ulubionych przepisach na wypieki, galaretki, omlety, placki, do nadziewania, milk-shaków, lodów domowej roboty oraz gotowanych zbóż.

Dodawaj suszone warzywa do zup, potraw duszonych lub dań warzywnych. Wykorzystuj jako suszone przekąski, lub chipsy do maczania w dipie.

Dodawaj przywrócone warzywa do ulubionych recept na placki mięsne i do innych dań głównych, a także galaretek i sałatek warzywnych.

Sproszkowane warzywa w formie suszonej są smacznym dodatkiem do rosołów, surowych zup i dressingów.

**Aby zachować maksymalną ilość składników odżywczych zalecamy:**

- Blanszowanie prawidłową ilość czasu.
- Prawidłowe pakowanie suszonej żywności i przechowywanie pojemników w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu.
- Sprawdzanie suszonej żywności od czasu do czasu w celu upewnienia się, że nie wchłonęła wilgoci.
- Spożywaj suszoną żywność tak szybko, jak to możliwe.
- Wykorzystywanie pozostałego po przywracaniu płynu w przepisach.

## SUSZENIE

Czas suszenia zależy od rodzaju owocu lub warzywa, wielkości kawałków oraz załadowania tacki.

Przez przetestowaniem stanu wysuszenia żywności, wyjmij garść i studź przez kilka minut. Ciepła lub gorąca żywność wydaje się być bardziej miękka, bardziej wilgotna i bardziej elastyczna, niż po ostygnięciu.

Żywność powinna być wystarczająco sucha, by zapobiec rozmnażaniu mikroorganizmów i w wyniku tego zepsuciu. Suszone warzywa powinny być twarde i kruche. Suszone owoce powinny być szorstkie i elastyczne. W celu długotrwałego przechowywania, owoce suszone w domu będą musiały być bardziej suche, niż gotowe, sprzedawane w sklepach spożywczych.

## PAKOWANIE I PRZECHOWYWANIE

Owoce pokrojone na kawałki różnej wielkości powinny mieć czas na „spocenie się“, lub odstawione na tydzień po suszeniu, by wyrównać ilość wilgoci między kawałkami przed umieszczeniem ich w miejscu długotrwałego przechowywania. Aby je odstawić, umieść owoce w niealuminiowym, nieplastikowym pojemniku i postaw w suchym, dobrze wietrzonym i chronionym miejscu.

Suszona żywność powinna być dokładnie ostudzona przed zapakowaniem. Pakuj niewielkimi porcjami, tak by żywność mogła być wykorzystana krótko po otwarciu pojemnika.

Pakuj żywność tak ściśle, jak to możliwe bez zgniatania, do czystych, suchych i zabezpieczających przez owadami pojemników. Na pojemniki nadają się szklane słoiki lub odporne na wilgoć kartony i torby (plastikowe, ciężkiego typu). Metalowe puszki z dopasowanymi pokrywkami mogą być użyte, jeśli suszona żywność jest uprzednio wkładana do plastikowej torebki.







m_5125-1_v02.indd 26-27 10/12/12 9:06 AM

Suszoną żywność należy sprawdzać mniej więcej raz na miesiąc. Jeśli znajdziesz narastającą pleśń na którymś kawałku suszonego jedzenia, zdrap ją, a następnie spasteryzuj zawartość.

Aby spasteryzować zawartość, rozłóż żywność na papierze do pieczenia i piecz w piekarniku przez 15 minut w 80 stopniach Celsjusza. Ponownie zapakuj do czystego, odpowietrzonego pojemnika.

## ZAMIANA TACEK

Twoja nowa suszarka do żywności jest naukowo zaprojektowana, by opierać się na naturalnym przetwarzaniu gorąca w celu wyprowadzania wilgotnego powietrza z żywności. Tacki powinny być podczas przetwarzania zamieniane w celu zapewnienia równomiernego suszenia. Tacki najbliżej dna są wystawione na najgorętsze, najsuchsze powietrze i będą suszone najszybciej. Musisz zatem przesuwać je do góry, a te z góry wkładać na spód.

## PAMIĘTAJ

1. Najlepsze rezultaty są przy wysokiej jakości żywności. Upewnij się, że wybrane zostały dojrzałe produkty w dobrym stanie, gdyż nieświeże jedzenie może zepsuć smak całej partii.
2. Ważne jest czyszczenie produktu. Dokładnie myj, usuwaj miękkie lub zepsute fragmenty, krój i podgrzewaj, jeśli to konieczne. Upewnij się, że Twoje ręce, sztućce, których używasz do krojenia, oraz miejsce przygotowywania żywności także są czyste.
3. Spodziewaj się różnic w długości suszenia. Na czas suszenia ma wpływ ilość produktu, grubość pokrojonego produktu, wilgotność powietrza oraz zawartość wilgoci w samej żywności.
4. Upewnij się, że przed sprawdzaniem wysuszenia produkt jest ostudzony.
5. Jeśli to konieczne, tacki mogą być całkowicie wypełnione, z miejscami prawie dotykającymi, ale nie nakładającymi się.
6. Około sześć do dziesięciu procent wilgoci może pozostać w żywności bez zagrożenia zepsuciem. Suszona żywność często przypomina konsystencją skórę, albo lukrecję.
7. Zamieniaj tacki, jeśli zauważysz nierówne suszenia, lub zbyt przeładowane produktem. Po prostu przesuń spodnie tacki na środek, a górne na dół.
8. Aby usunąć nasiona lub pestki z suszonych śliwek, winogron, wiśni, itp. wysusz je w 50%, a następnie usuń nasiona. Zapobiegnie to wycieknięciu soku.

## PRZEPISY

### PACZKA OWOCÓW MIESZANYCH

1 banany (obrane)
200g truskawek
1 szklanka kawałków ananasa (z puszki)
Pokrój równo owoce na ok. 6mm grubości kawałki. Po suszeniu i ostudzeniu dodaj 1/4 szklanki różnych orzechów.

### CYNAMONOWE KRĄŻKI Z JABŁEK

2,3kg jabłek
5 łyżeczek od herbaty cynamonu
Obierz jabłka i wykrój z nich gniazda cylindrycznym nożem do wydrążania jabłek. Pokrój na 6mm krążki.
Posyp cynamonem przez suszeniem.

### CYTRYNOWA TRÓJKA

1,3kg pomarańczy
5 cytryn
4 dojrzałe grejpfruty
Umyj owoce. Pozostawiając na nich skórkę, równo pokrój wszystkie owoce na grubość 6mm. Umieść na tackach suszarki i susz.

### TROPIKALNY RAJ

10 kiwi
1 ananas
3 papaje
Obierz papaje i kiwi. Wytnij rdzeń i zdejmij skórkę z ananasa. Pokrój równo wszystkie owoce na ok. 6mm grubości kawałki. Umieść na tackach suszarki i susz.

### DANIA TRUSKAWKOWE:

2 szklanki świeżych, umytych truskawek włóż do miksera wraz z niewielką ilością soku z jabłka, by wspomóc rozwadnianie truskawek. Owiń tacki (8) plastikową folią. Wlej zmiksowane truskawki na folię, wyrównując je szpatułką. Susz przez około 6 godzin (w zależności od tego, czy wolisz kruche, czy ciągnące się). Górne otwory wentylacyjne pozostaw otwarte.

### SUSZONE MIĘSO:

W formie do pieczenia 9 x 13 (23 x 33cm) zamarynuj cienko pokrojoną wołowinę lub indyka w 1/4 sosu sojowego, 2 łyżeczkach brązowego cukru i 2 łyżeczkach aromatu wędzarniczego (opcjonalnie). Dobrze zamieszaj, upewniając się, że każdy kawałek mięsa został pokryty. Przykryj plastikową folią i pozostaw na 10-15 minut. Po zakończeniu marynowania, ułóż każdy kawałek mięsa na tacce, tak by się prawie nie dotykały. Im cieńsze kawałki mięsa, tym krótszy czas suszenia, od 8-10 godzin dla 1/16 kawałków (w zależności od tego, jak bardzo ciągnące się preferujesz). Górne otwory wentylacyjne pozostaw otwarte.



### PRZYGOTOWYWANIE JOGURTU

1. Odmierz 2 szklanki mleka do garnka, możesz użyć mleka pełnego, niskotłuszczowego, odtłuszczonego lub zrobionego z mleka w proszki.
2. Podgrzej na kuchence i zdejmij z ognia zanim zacznie wrzeć.
3. Dodaj dwie łyżeczki świeżego, kupionego w sklepie zwykłego jogurtu i zamieszaj.
4. Wlej jogurt do szklanki i zakryj przykrywką. Sugerujemy użycie pojemników po margarynie, gdyż są idealne do przechowywania jogurtu.
5. Postaw na najwyższej półce na osiem godzin, górne otwory wentylacyjne pozostaw otwarte w 3/4.
6. Przed spożyciem schłodź.

Sprawdź na opakowaniu, czy jogurt jest rzeczywiście „naturalny", bez żadnych dodatków, oraz że nie był pasteryzowany jako jogurt.

Jeśli chcesz otrzymać nieco słodki produkt, można dodać nieco miodu lub syropu klonowego do mleka przed dodaniem jogurtu.

### MROŻONY JOGURT OWOCOWY:

4 szklanki umytych, pokrojonych na połówki truskawek, pokrojonych bananów oraz obranych brzoskwiń
1 kwarta bezsmakowego jogurtu
1 łyżeczka wanilii
1,5 szklanki cukru
1/4 łyżeczki soli

Zmiksuj owoce w mikserze, aż staną się płynne (powinny przekształcić się w 3 szklanki puree). Zmieszaj cukier, wanilię i sól w dużej misce. Zmieszaj ze zmiksowanymi owocami. Wlej do 3,8 litrowej zamrażalki. Pokryj zamrażalkę solą lodową w proporcjach, zalecanych przez producenta zamrażalki. Gdy jogurt będzie zamrożony, wylej solankę. Zdejmij pokrywkę i zdrap zamrożony jogurt z tacki. Górne otwory wentylacyjne pozostaw otwarte.

## TABELA SUSZENIA DLA OWOCÓW

Czas podane jest orientacyjnie. Czas suszenia może się różnić w zależności od temperatury pomieszczenia, wilgotności, zawartości wilgoci w żywności, itp.

| OWOCE | PRZYGOTOWANIE | TEST SUSZENIA | CZAS |
|---|---|---|---|
| Jabłka | Obierz, wytnij gniazdo i pokrój na kawałki lub krążki. Zamocz w środku wstępnego przygotowania na 2 minuty. Wysusz i umieść na tacce. | Elastyczne | 4-15 godz |
| Morele | Susz połówkami i obracaj, lub pokrój na ćwiartki. Wstępnie przygotuj, by owoc zachował kolor bez przebijania jego skórki. | Elastyczne | 8-36 godz |
| Banany | Obierz i pokrój na 3mm kawałki. | Chrupkie | 5-24 godz |
| Jagody i truskawki | Truskawki mogą być pokrojone na 9mm kawałki. Jagody pozostaw w całości. Jagody pokryte woskiem umyj we wrzącej wodzie. | Brak widocznej wilgoci | 5-24 godz |
| Wiśnie | Nie obrabiaj, aż nie będą gotowe do przygotowania. Drylowanie jest opcjonalne, ale jeśli drylujesz, to zrób to, gdy będą w 50% wysuszone. | Skórzaste, lecz lepkie | 6-36 godz |
| Szczypiorek | Posiekaj - rozłóż na tacce | Kruchy | 4-10 godz |
| Żurawina | Dobrze umyj, posiekaj na płatki, lub pozostaw całe | Brak widocznej wilgoci | 4-20 godz |
| Winogrona (rodzynki) | Umyj, usuń łodyżki i pozostaw w całości | Elastyczne i skórzaste | 6-36 godz |
| Nektarynki | Nie ma potrzeby obierania. Susz ze skórką w 9mm kawałkach lub krążkach. | Elastyczne | 6-24 godz |
| Skórka pomarańczy | Obierz, by uzyskać długie paski i susz. Nie trzyj, aż nie będą gotowe do użycia. | Krucha | 6-15 godz |
| Brzoskwinie | Usuń skórkę podczas suszenia. Dryluj, gdy będzie w 50% wysuszona. Cała lub połowa, do wielkości szklanki. | Elastyczne i skórzaste | 5-24 godz |





m_5125-1_v02.indd 28-29 10/12/12 9:06 AM

| OWOCE | PRZYGOTOWANIE | TEST SUSZENIA | CZAS |
|---|---|---|---|
| Gruszki | Obierz, usuń gniazdo i zdrewniałą tkankę. Pokrój na kawałki lub krążki, połówki, ćwiartki lub części ósme. | Elastyczne i skórzaste | 5-24 godz |
| Persymony | Wykorzystuj wyłącznie dojrzałe owoce. Umyj, usuń górę, pokrój na 9mm krążki lub kawałki | Elastyczne | 5-20 godz |
| Ananas (świeży) | Osusz dokładnie. Umieść na tackach. | Elastyczne | 6-36 godz |
| Ananas (z puszki) | Drain and pat dry. Place on trays. | Skórzasty | 6-36 godz |
| Śliwki | Tak samo jak śliwki, ale namocz je najpierw we wrzącej wodzie. | Elastyczne | 5-24 godz |
| Suszone śliwki | Same as plums, but soak in boiitng water for two minutes first. | Skórzaste | 8-36 godz |
| Rabarbar | Wykorzystuj wyłącznie miękkie łodygi. Umyj, potnij na 2,5cm kawałki. | Brak widocznej wilgoci | 4-16 godz |

## TABELA SUSZENIA DLA WARZYW

| WARZYWO | PRZYGOTOWANIE | TEST SUSZENIA | CZAS |
|---|---|---|---|
| Serca karczochów | Potnij na 3mm paski. Gotuj 5-8 minut w 3/4 szklanki wody z zawartością 1 łyżeczki soku cytrynowego. | Kruche | 4-12 godz |
| Szparagi | Umyj i pokrój na 2,5cm kawałki. Końcówki dają lepszy rezultat. Łodygi, zgniecione po osuszeniu stanowią wspaniałą przyprawę. | Kruche | 4-10 godz |
| Fasola (zielona lub włóknista) | Pokrój na 2,5cm kawałki lub w stylu francuskim. Łodygi blanszuj, aż staną się półprzezroczyste. Pokrój fasolę na tacce po częściowym suszeniu, przesuwając się od środka na zewnątrz, by suszenie było jeszcze równiejsze. | Krucha | 4-14 godz |
| Buraki | Odrzuć wszystko, poza 2,5cm góry i dołu korzenia. Umyj, zblanszuj, ostudź, usuń górę, skórkę i korzeń. Posiekaj lub pokrój. | Kruche, ciemnoczerwone | 4-12 godz |
| Brukselka | Odetnij brukselkę od łodyg, potnij wzdłuż na kawałki przez łodygę. | Krucha | 5-15 godz |
| Brokuły | Podetnij, pokrój jak do jedzenia, dokładnie umyj. Pozostaw na niewielkiej parze na około 3-5 minut. | Kruche | 5-15 godz |
| Kapusta | Podetnij, potnij na 3mm grubości paski Potnij gniazdo na 1,25cm paski. Użyj spodniej półki suszarki. | Skórzasta | 4-12 godz |
| Marchew | Wybierz młode, delikatne korzenie marchwi. Gotuj na parze, aż będą miękkie. Potnij na kawałki, skrawki, kostki lub paski. | Skórzasta | 4-12 godz |
| Kalafior | Zanurz kalafior na 2 minuty w roztworze 2 kwart wody z 2 łyżeczkami soli. Gotuj na parze, aż będzie miękki. | Skórzasty | 5-15 godz |
| Seler | Oddziel łodygi od liści. Wszystko dokładnie wymyj. Potnij łodygi na 3mm kawałki. Najpierw susz liście, by wyjąć je po osuszeniu. Suszone liście mogą być użyte w zupach, potrawach duszonych, itp. | Kruchy | 4-12 godz |
| Kukurydza | Usuń łupiny, nici, zepsute nasiona tuż przed przygotowaniem na parze. Utrzymuj na kolbie, aż nie puści sok. Odetnij od kolby i rozrzuć na tacce. Zamieszaj kilka razy, by suszenie było równomierne. | Krucha | 4-15 godz |
| Ogórek | Przytnij, pokrój na 3mm kawałki i susz. | Skórzasty | 4-14 godz |



| WARZYWO | PRZYGOTOWANIE | TEST SUSZENIA | CZAS |
|---|---|---|---|
| Bakłażan (także kalarepa, kabaczek, cukinia) | Odetnij końce, umyj i pokrój na 5mm do 1,15cm grubości kawałki i rozłóż na tacce. | Kruchy | 4-14 godz |
| Cebula i por | Usuń skórkę i pokrój na 1,2cm kawałki, kostki, lub posiekaj. Zamieszaj kilka razy podczas suszenia. | Skórzaste | 4-10 godz |
| Piżm jadalny | Wykorzystuj młode, delikatne strączki. Umyj, odetnij niepotrzebne części i pokrój na 6mm krążki. | Skórzasty | 3-10 godz |
| Pietruszka | Podrzyj na małe kawałki, susz, następnie posiekaj podług woli. | | 2-10 godz |
| Pasternak | Tak samo jak marchew. | | |
| Groch | Wykorzystuj wyłącznie delikatne, zielone ziarna. Łuskaj ostrożnie i blanszuj 3-5 minut. | Kruchy | 4-10 godz |
| Papryka (zielona i ziele angielskie) | Pokrój na 6mm paski lub krążki. Usuń nasiona, umyj i susz. Można także posiekać. Posiekane i wysuszone ziele angielskie staje się papryką. | Kruche do skórzastego | 4-10 godz |
| Ostra papryka | Umyj i susz w całości. Podczas przygotowywania ostrej papryczki noś gumowe rękawice, by chronić ręce. | Skórzasta | 4-12 godz |
| Ziemniaki | Obieranie jest opcjonalne Pokrój na 5mm do 6mm kawałki, lub w kostkę, zetrzyj, albo pokrój jak na frytki. Gotowanie na parze jak w przypadku buraków. | Kruche | 5-12 godz |
| Dynia (także kabaczek) | Pokrój na małe kawałki. Piecz lub gotuj na parze, aż będzie miękka. Pokrój na paski o 2,5 do 7,5cm szerokości, obierz i usuń miąższ. Pokrój na paski o 1,2cm grubości. Usuń miąższ, umieść w mikserze, by upłynnić. Wysusz papierowym ręcznikiem. | Skórzasta | 5-15 godz |
| Brukiew | Tak jak marchew, ale cienko pokrojona. | | |
| Pomidory | Umyj, usuń łodygi. Zanurz we wrzącej wodzie, by sparzyć skórkę. Potnij na połówki, lub na plasterki. | Skórzaste | 6-24 godz |
| Rzepa | Tak jak marchew, ale cienko pokrojona. | | |
| Cukinia | Patrz bakłażan. | | |
| Czosnek | Podziel na ząbki, obierz. Pokrój i susz na tackach. Po wysuszeniu zmiel lub przetwórz, by zrobić przyprawę. | Bardzo kruchy | 4-15 godz |
| Zielenina (szpinak, kapusta włoska, boćwina, musztarda, rzepa, nać buraka) | Dokładnie umyj, odetnij twarde łodygi. Gotuj na parze, aż opadną, ale nie rozmoczone. Użyj niższej tacki suszarki, ale uważaj, by nie przegrzać. | Bardzo kruche | 4-10 godz |
| Grzyby | Wybierz grzyby z podwiniętym kapeluszem - są one młode i delikatne. Usuń brud i wytrzyj wilgotną szmatką. Pokrój, posiekaj lub susz w całości, w zależności od wielkości. | Skórzaste do kruchych, w zależności od wielkości i wieku | 3-10 godz |

## DANE TECHNICZNE:

220-230V • 50Hz • 250W • 5 tacek





m_5125-1_v02.indd 30-31 10/12/12 9:06 AM

## SUŠAČ HRANE SA VENTILATOROM

## UPUTSTVO I RECEPTI

**Napravite prirodan i zdrav obrok u svako doba!**

## VAŽNE SIGURNOSNE MERE

Ako se pravilno održava, sušač hrane je projektovan tako da omogući dugu upotrebu u domaćinstvu. Obavezno se pridržavajte ovih osnovnih mera opreza kada koristite električne aparate. Pročitajte sva uputstva pre upotrebe.

1. Ne dodirujte grejač.
2. Ne dodirujte vruće površine.
3. Radi zaštite od električnih opasnosti, ne potapajte kabl, utikač ili postolje u vodu ili druge tečnosti.
4. Strogi nadzor je neophodan ako aparat koriste deca ili se koristi blizu dece.
5. Iskopčajte utikač iz zidne utičnice kada se ne koristi ili pre čišćenja. Sačekajte da se aparat ohladi pre izvlačenja ili skidanja masnih delova.
6. Ne priključujte sušač hrane na napajanje ako je gornji deo postavljen naopako (pozicija za skladištenje) i ne okrećite gornji deo na dno radi skladištenja dok se aparat potpuno ne ohladi.
7. Ne uključujte aparat sa oštećenim kablom ili utikačem ili posle neispravnog rada aparata. Odnesite aparat u najbliži servis radi kontrole, popravke ili podešavanja.
8. Upotreba dodataka i pribora koje nije preporučio proizvođač može da dovede do opasnosti.
9. Ne koristiti napolju.
10. Ne stavljati na ili u blizini gasne ili električne grejalice ili u zagrejanu rernu.
11. Čistite vlažnom krpom ili sunđerom i blagim sredstvom za pranje.
12. Ne sipajte tečnosti u sušač hrane.
13. Ne koristite aparat za ono za šta nije namenjen.
14. Ne dozvolite da kabl visi preko ivice radnog stola i dodiruje vruću površinu.

SAČUVAJTE OVO UPUTSTVO
SAMO ZA KUĆNU UPOTREBU
NE KORISTITI U MAŠINI ZA PRANJE SUDOVA

## PRINCIPI SUŠENJA

Ne postoje apsolutna pravila i mali broj promenljivih za sušenje hrane. Najbolji način obuke je da se eksperimentiše uz pomoć ovog priručnika koji će služiti kao vodič, a zatim da se vaša tehnika sušenja prilagođava prema vašim rezultatima.

Prilikom sušenja hrane može da pomogne vođenje evidencije. Podaci o težini namirnice pre i posle sušenja, vreme potrebno za sušenje, itd. mogu se beležiti na nalepnicama posuda za čuvanje hrane.

Ukusni, spemni za jelo, obroci i slatkiši su samo neki od brojnih proizvoda koje možete da napravite sušenjem voća i povrća kod kuće. Posle uklanjanja vode, sušena hrana se može koristiti u omiljenim receptima za jela, supe, čorbe i salate. Od sušenog voća i bobica mogu se napraviti izvrsni kompoti i sosovi.

Sušenje je vrlo atraktivno, jer je postupak relativno jednostavan i zahteva malo opreme. Potreban je samo minimalni prostor za skladištenje.

Sušenje je metoda zagrevanja hrane u cilju isparavanja prisutne vlage i uklanjanja formirane vodene pare.

Većina namirnica brzo oslobađaju vlagu za vreme prvih faza sušenja. To znači da mogu da apsorbuju velike količine toplote i da oslobode velike količine vodene pare, a da pritom ostanu na temperaturi koja je dosta niža od temperature vazduha za sušenje.

## PROCEDURA

Voće i povrće koje je izabrano za sušenje bi trebalo da bude najboljeg mogućeg kvaliteta – sveže i potpuno zrelo. Od uvelog ili manje kvalitetnog voća neće se dobiti zadovoljavajući sušeni proizvod. Nezrelom voću nedostaju ukus i boja. Prezrelo voće može biti tvrdo i vlaknasto ili mekano i gnjecavo.

Proizvod pripremite odmah posle sakupljanja, a sušenje izvršite odmah. Operite ili osušite svežu hranu radi uklanjanja prljavštine ili prskanja. Sortirajte i odbacite neispravnu hranu; truli delovi, oštećenja ili plesan na bilo kom komadu mogu da utiču na celu seriju.

Da bi vam bilo lakše kada koristite hranu i da biste ubrzali sušenje, savetuje se da oljuštite, izbodete ili iseckate neka voća i povrća. Manji komadi se brže i ravnomernije suše.

## PRIPREMA

Enzimi u voću i povrću su zaslužni za promenu boje i ukusa u toku sazrevanja. Te promene će se nastaviti u toku sušenja i skladištenja osim ako se ne izvrši priprema proizvoda radi usporavanja aktivnosti enzima.

Blanširanje se može koristiti za pripremu povrća, jer pomaže da se zadrži boja i ubrzava sušenje omekšavanjem materije. Blanširanje može da spreči i nepoželjne promene ukusa u toku skladištenja, kao i da poboljša dekonzervaciju proizvoda u toku kuvanja.

Veliki broj voća svetle boje (naročito jabuke, kajsije, breskve, nektarine i kruške) imaju tendenciju potamnjivanja tokom sušenja i skladištenja. Da biste sprečili tamnjenje, voće se može pripremiti blanširanjem ili odgovarajućim umakanjem, ali efikasnost načina pripreme varira.

**Voće se može umakati u:**

1. Sok od ananasa ili limuna, koji su prirodna alternativa drugim metodama pripreme radi smanjenja potamnjivanja. Režite voće direktno u soku. Brzo izvadite (oko 2 minuta) i stavite na tacne. Voće se takođe može umakati u med, začine, sok od limete ili narandže, žele u prahu ili se može naprskati kokosom radi prijatnog sušenog ukusa. Upotrebite svoju maštu i napravite recept po svom ukusu za umakanje.
2. Natrijum bisulfat: Tražite prehrambeni, samo sa klasom (USP). Rastvorite 1 kašičicu natrijum bisulfata u četvrt litra vode. Pripremite male količine voća i umačite oko 2 minuta u rastvor. To će pomoći gubitak vitamina C, kao i održavanje svetle boje. Natrijum bisulfat se može naći u apoteci.
3. Rastvor kuhinjske soli.
4. Rastvor askorbinske ili limunske kiseline. Komercijalna antioksidantna mešavina koja sadrži askorbinsku kiselinu, ali obično nije tako efikasna kao čista askorbinska kiselina.

Voće se može blanširati na pari. Međutim, blanširano voće može da omekša i oteža obradu.

Blanširanje sirupom može pomoći u održanju boje jabuka, kajsija, smokvi, nektarina, breskvi, kruški i šljiva. Dobiće se sladak kandirani proizvod.

Voće sa čvrstom opnom (grožđe, suve šljive i male tamne šljive, trešnje, smokve i jagodičasto voće) može se blanširati u vodi da bi opna napukla. To će omogućiti i da vlaga unutar voća bolje izlazi na površinu tokom sušenja.

Pre sušenja hrane, uklonite višak vlage stavljanjem hrane na papirne ubruse ili čistu tkaninu. Tacne za sušenje bi trebalo da se stavljaju sa tankim slojem namirnica, kao što piše u uputstvu. Ako je potrebno, može se staviti čista gaza na tacne kako bi se sprečilo da se komadi hrane zalepe ili propadnu.

Količina hrane koja se suši istovremeno ne sme da bude veća od 3/4 površine svake tacne i ne sme da bude deblja od 1/4.

## DEKONZERVIRANJE HRANE

Ne mora sva sušena hrana da se dekonzervira. Voće se uglavnom radije jede kao sušeno. Međutim, povrće je mnogo ukusnije kada se dekonzervira.

Da biste dekonzervirali povrće za kuvanje, jednostavno operite proizvod u čistoj vodi, a zatim ga spustite u hladnu, neposoljenu vodu i pokrijte. Prvo potopite 2 do 8 sati, ako je moguće, a zatim kuvajte u istoj vodi koja je korišćena za potapanje. Dodajte vodu ako je potrebno. Sačekajte da proizvod prokuva, a zatim smanjite toplotu dok se ne skuva. Dodajte so, ako želite, na kraju kuvanja, jer so usporava proces dekonzerviranja. Kao i kod svežih proizvoda, prekuvavanje smanjuje ukus i teksturu. Da dekonzervirate povrće kao što su šargarepe, potopite ga u ledenu vodu ili u vodi u hladnjaku.

Sušeno voće i povrće se može dekonzervirati potapanjem, kuvanjem ili kombinacijom i jednog i drugoj, a biće vrlo slično svežim plodovima nakon toga. Međutim, sušeno voće i povrće je jedinstveno i ne treba očekivati da bude kao sveži proizvodi u svakom pogledu.

Sušenje ne oslobađa hranu od bakterija, plesni i gljivica. Zbog toga se može pokvariti ako stoji potopljeno duže vreme na sobnoj temperaturi. Stavite u frižider ako potapanje traje duže od 1 do 2 sata.

Da sačuvate nutritivnu vrednost, koristite tečnost u kojoj je hrana potapana i kuvana kao vodu koja je potrebna za recepte.

Jedna šolja sušenog povrća se dekonzervira u oko 2 šolje. Da zamenite vlagu koja je uklonjena iz većine povrća, samo ga prelite hladnom vodom i potapajte 20 minuta do 2 sata. Zeleniš prelijte kipućom vodom. Kada kuvate, povrće prvo treba da proključa, a zatim da se kuva na laganoj vatri dok se ne skuva.

Jedna šolja sušenog voća se dekonzervira u oko 1 1/2 šolju. Sipajte vodu tako da pokrije voće, a može se dodati još vode ako je potrebno. Jedan do osam sati je potrebno da se dekonzervira većina voća, što zavisi od vrste voća, veličine komada i temperature vode (vruća voda zahteva manje vremena). Preterano potapanje će dovesti do gubitka ukusa. Dekonzervirano voće kuvajte tako što ćete ga pokriti i kuvati na laganoj vatri u vodi u kojoj je bilo potopljeno.

Sušeno ili dekonzervirano voće i povrće se može koristiti na različite načine.
Koristite sušeno voće za obroke kod kuće, na putu ili na skijaškim stazama. Koristite komadiće u kolačima ili slatkišima.







m_5125-1_v02.indd 32-33 10/12/12 9:06 AM

Dekonzervirano voće služite u obliku kompota ili sosova. Ono se takođe može koristiti kao sastojak u omiljenim receptima za peciva, želesalate, omlete, pite, punjenje, milk šejk, kućni sladoled i kuvane žitarice.

Sušeno povrće dodajte u supe i čorbe ili jela sa povrćem. Koristite ih i kao suve obroke ili čips za umakanje.

Dekonzervirano povrće upotrebite u omiljenim receptima za pite od mesa i glavna jela, kao i za želee i salate od povrća.

Mleveno sušeno povrće je ukusan dodatak goveđim supama, bistrim supama i prelivima.

**Za optimalno održavanje nutritivne vrednosti preporučujemo:**

- Blanširanje, za odgovarajuće vreme.
- Pravilno pakovanje sušene hrane i čuvanje u posudama na hladnom, suvom i mračnom mestu.
- Povremeno kontrolisanje sušene hrane u toku skladištenja kako bi se obezbedilo da se vlaga ne reapsorbuje.
- Sušenu hranu treba jesti što pre.
- Korišćenje tečnosti od dekonzerviranja za recepte.

## SUŠENJE

Vreme sušenja je različito i zavisi od vrste voća ili povrća, veličine komada i napunjenosti tacne.

Pre nego što proverite da li je hrana dovoljno suva, uzmite malo i ohladite nekoliko minuta. Hrana koja je topla ili vruća izgleda mekša i vlažnija i žilavija nego kada se ohladi.

Hrana treba da se osuši dovoljno da bi se sprečio rast mikroba, odnosno kvarenje hrane zbog toga. Suvo povrće bi trebalo da bude tvrdo ili čvrsto. Sušeno voće bi trebalo da bude mekše i žilavije. Za duže skladištenje, domaće sušeno voće bi trebalo da bude suvlje od komercijalno sušenog voća koje se prodaje u prodavnicama hrane.

## PAKOVANJE I ČUVANJE

Voće iseckano na komadiće različitih veličina trebalo bi da se “ušećeri” ili da se obradi nedelju dana nakon sušenja da bi se uskladila vlažnost komada pre skladištenja na duži rok. U tom cilju, stavite voće u posudu koja nije od aluminijuma ili plastike i stavite je na suvo, dobro provetravano i zaštićeno mesto.

Sušena hrana bi trebalo dobro da se ohladi pre pakovanja. Pakujte male količine tako da se hrana može koristiti čim se posuda otvori.

Hranu pakujte što kompaktnije, ali da se ne smrvi, u čiste, suve posude u koju ne mogu ući insekti. Staklene tegle ili posude koje su otporne na vlagu i paru ili kese (plastične) mogu da budu dobre za skladištenje. Metalne konzerve sa poklopcima se mogu koristiti ako se sušena hrana prvo stavi u plastičnu kesu.

Sušenu hranu bi trebalo da proveravate jednom mesečno. Ako pronađete plesan na komadu sušene hrane, odbacite ga i pasterizujte sadržaj.

Da biste pasterizovali sadržaj, rasprostrite hranu na papir za kolače i pecite u rerni 15 minuta na 175 stepeni Fahrenhajta (80°C). Ponovo upakujte u čistu, hermetičku posudu.

## ROTIRANJE TACNI

Vaš novi sušač hrane je projektovan na naučnoj osonovi i oslanja se na prirodnu konvekciju toplote za uklanjanje vlažnog vazduha iz hrane. Tacne bi trebalo rotirati u toku procesa obrade kako bi se obezbedilo ravnomerno sušenje. Tacne koje su najbliže dnu su izložene najvrelijem, najsuvljem vazduhu i zato brže suše. Zato ih jednostavno podignite, a one sa vrha spustite na dno.

## ZAPAMTITE

1. Najbolji rezultati se postižu sa visoko kvalitetnom hranom. Proverite da li je proizvod zreo i da li je u dobrom stanju, jer loša hrana može da smanji ukus cele serije.
2. Čistoća proizvoda je važna. Temeljno operite, uklonite meke ili pokvarene delove, iseckajte i pripremite za sušenje, ako je potrebno. Osigurajte da vam ruke, pribor za sečenje i prostor za pripremu hrane takođe budu čisti.
3. Možete očekivati varijacije vremena sušenja. Na vremena sušenja utiče količina, debljina iseckane hrane, vlažnost vazduha i sadržaj vlage u samoj hrani.
4. Pre provere nivoa sušenja, obavezno ohladite proizvod.
5. Tacne se mogu napuniti, ako je potrebno, tako da se komadići dodiruju, ali ne preklapaju.
6. Oko šest do deset procenata vlage može ostati u hrani bez opasnosti od kvarenja. Većina sušene hrane će imati mekanu konzistenciju, kao slatki koren.
7. Rotirajte tacne ako primetite neravnomerno sušenje ili preopterećenje. Samo donje dacne stavite na sredinu, a gornje spustite dole.
8. Da uklonite semenke i koštice iz šljiva, grožđa, trešnji, itd., osušite 50%, a zatim izvadite semenke. To sprečava curenje soka.



## RECEPTI

### MEŠANO VOĆE

2 banane (oljuštene)
1/2 funte jagoda
1 šolja komada ananasa (iz konzerve)
Iseckajte voće na jednake delove, debljine oko 1/4 inča. Dodajte 1/4 šojice mlevenih oraha posle sušenja i hlađenja.

### RINGLICE OD JABUKE SA CIMETOM

5 funti jabuka
5 kašičica cimeta
Očistite i izdubite jabuku cilindričnim alatom za jabuke. Iseckajte na kolutove (ringlice) debljine 1/4 inča.
Posolite cimetom pre sušenja.

### CITRUSNI TRIO

3 funte narandži
5 limuna
4 čvrsta grejpfruta
Operite vođe. Ne ljuštite, već samo iseckajte voće na jednake komade, debljine 1/4. Stavite u tacne za sušenje i sušite u aparatu.

### TROPSKI RAJ

10 kivija
1 ananas
3 papaje
Oljuštite papaje i kivi. Izdubite i oljuštite ananas. Iseckajte voće na jednake delove, debljine oko 1/4 inča. Stavite u tacne za sušenje i sušite u aparatu.

### POSLASTICA OD JAGODA:

2 šolje svežih očišćenih jagoda stavite u blender zajedno sa malo soka od jabuke da bi se natopile bobice. Omotajte tacne (8) plastičnom folijom. Sipajte izmiksirane jagode na foliju i razmažite spatulom. Sušite oko 6 sati (zavisno od toga da li želite da bude tvrđe ili mekanije). Gornje ventilacije otvorite.

### SUŠENICA:

U plehu dimenzija 9 x 13 (23 x 33cm) marinirajte tanko isečenu govedinu ili ćuretinu sa 1/4 šolje soja sosa, 2 kašičice žutog šećera i 2 kašičice tečnog ekstrakta roštilja (opcija). Dobro promešajte, tako da se svaki deo mesa prekrije sosom za mariniranje. Pokrijte plastičnom folijom i ostavite da stoji 10-15 minuta. Posle mariniranja, poređajte sve komade mesa na tacnu tako da se ne dodiruju. Što je meso tanje isečeno, proces sušenja je kraći, oko 8-10 sati za 1/16 komade (zavisno od toga da li više volite tvrđe ili mekanije). Gornje ventilacije otvorite.

### PRAVLJENJE JOGURTA

1. U šerpu stavite 4 šolje mleka, a možete koristiti punomasno ili obrano mleko, mleko sa malim sadržajem masti ili rekonstituisano nemasno mleko u prahu.
2. Zagrejte na šporetu i sklonite sa vatre pre nego što počne da ključa.
3. Umešajte dve kašičice svežeg običnog jogurta iz prodavnice.
4. Sipajte u kutiju za jogurt i pokrijte poklopcem. Preporučujemo da koristite kutije od margarina jer imaju poklopce koji su idealni za čuvanje jogurta.
5. Stavite na poslednju policu na osam sati, otvoriti gornje ventilacije 3/4.
6. Ohladite u frižideru pre upotrebe.

Proverite nalepnicu da biste bili sigurni da je “prirodan” bez aditiva i da nije pasterizovan.

Ako se želi slađi proizvod, može se dodati malo meda ili sirup od javora u mleko pre dodavanja jogurta.

### ZAMRZNUTI VOĆNI JOGURT:

4 šolje opranih, prepolovljenih jagoda, seckanih banana ili oljuštenih breskvi
1 četvtinu litra običnog jogurta
1 kašičica vanile
1 1/2 šolja šećera
1/4 kašičice soli

Izmutite voće u blenderu dok se ne napravi glatka masa (oko 3 šolje kaše). U veliku posudu izmešajte šećer, vanilu i so. Umešajte u voćnu kašu. Sipajte u posudu za zamrzavanje od 1 galona. Pokrijte posudu ledom prema preporuci za hladnjak. Kada se jogurt zamrzne, isipajte surutku. Sklonite poklopac i ostružite zamrznuti jogurt sa tacne. Gornje ventilacije otvorene.

SCG/CRO/B.i.H.



m_5125-1_v02.indd 34-35 10/12/12 9:06 AM

## TABELA SUŠENJA ZA VOĆE

Data vremena su približna. Vaša vremena sušenja će zavisiti od sobne temperature, vlage, sadržaja vlage u namirnici, itd.

| VOĆE | PRIPREMA | TEST SUŠENJA | VREME |
|---|---|---|---|
| Jabuke | Oljuštite, izdubite i isecite na komadiće ili kolutove. Potopite u rastvor za pripremu na 2 minuta. Ocedite i stavite na tacnu. | Savitljivo | 4-15 sati |
| Kajsije | Sušite polovine i okrenite na drugu stranu ili isecite na četvrtine. Uradite to da bi se zadržala boja bez bušenja opne voća. | Savitljivo | 8-36 sati |
| Banane | Oljuštite i iseckajte na komadiće od 1/8”. | Hrskavo | 5-24 sati |
| Jagodičasto voće | Jagode se mogu iseckati na komadiće od 3/8”. Ostavite cele bobice. Bobice sa slojem voska operite u kipućoj vodi. | Bez vidljive vlage | 5-24 sati |
| Višnje | Ne mešajte ih dok ne budu spremne za pripremu. Vađenje koštica je opciono, ili koštice izvadite kada je 50% suvo. | Mekano ali lepljivo | 6-36 sati |
| Luk vlašac | Iseckajte – rasporedite na tacni | Čvrsto | 4-10 sati |
| Borovnica | Dobro operite, iseckajte na sitne komadiće ili ih ostavite cele | Bez vidljive vlage | 4-20 sati |
| Grožđe (grožđice) | Operite, uklonite drške i ostavite cele | Savitljivo i mekano | 6-36 sati |
| Nektarine | Ne moraju se ljuštiti. Osušite sa opnom okrenutom nadole ili iseckajte na komadiće debljine 3/8” ili krugove. | Savitljivo | 6-24 sati |
| Kora narandže | Oljuštite na duge trake i osušite. Ne meljite do korišćenja. | Čvrsto | 6-15 sati |
| Breskve | Skinite kožu tokom sušenja. Košticu izvadite kada se osuši 50%. Isecite na polovine ili četvrtine, širi deo okrenite nagore. | Savitljivo i mekano | 5-24 sati |
| Kruške | Oljuštite, izvadite jezgo i drvenaste delove. Isecite na komadiće ili kolutove, polovine, četvrtine ili osmine. | Savitljivo i mekano | 5-24 sati |
| Datule | Koristite samo zrelo voće. Operite, uklonite vrh, isecite na kolutove od 3/8 ili na komadiće | Savitljivo | 5-20 sati |
| Ananas (sveži) | Izvadite jezgro. Iseckajte na komadiće ili kolutove ili pravougaonike. | Savitljivo | 6-36 sati |
| Ananas (konzervirani) | Iscedite i osušite. Stavite na tacne. | Mekano | 6-36 sati |
| Šljive | Operite, ostavite ih cele ili ih prepolovite i izvadite košticu ili odmah ili kada se napola osuše. | Savitljivo | 5-24 sati |
| Suve šljive | Isto kao šljive, ali ih prvo potopite u kipuću vodu na dva minuta. | Mekano | 8-36 sati |
| Rababer | Koristite samo mekane delove. Operite i isecite na dužine od 1”. | Bez vidljive vlage | 4-16 sati |



## TABELA SUŠENJA ZA POVRĆE

| POVRĆE | PRIPREMA | TEST SUŠENJA | VREME |
|---|---|---|---|
| Jezgra artičoke | Iseckajte sredinu na trake od 1/8. Kuvajte 5-8 minuta u 3/4 vode sa 1 kašičicom soka od limuna. | Čvrsto | 4-12 sati |
| Špargle | Operite i iseckajte na komadiće od 1. Vrhovi daju bolji proizvod. Izdrobljena posle sušenja daje odličan začin. | Čvrsto | 4-10 sati |
| Mahune (zelene ili sušene) | Iseckajte na komadiće od 1” ili iseckajte na francuski način. Blanširajte na pari dok ne postane providna. Iseckajte mahune na tacni posle delimičnog sušenja i pomerite mahune iz centra radi ravnomernijeg sušenja. | Čvrsto | 4-14 sati |
| Cvekla | Isecite gornji i donji deo cvekle. Operite, blanširajte, ohladite, isecite vrhove, kožu i korenove. Iseckajte na kockice ili komadiće. | Čvrsto, tamno crveno | 4-12 sati |
| Kelj | Odrežite prokelj od stabiljke, izrežite ga po dužini kroz zadnji deo. | Čvrsto | 5-15 sati |
| Brokole | Očistite, iseckajte kao za serviranje, dobro operite. Malo naparite, oko 3-5 minuta. | Čvrsto | 5-15 sati |
| Kupus | Očistite, iseckajte na trake debljine 1/8” thick. Isecite jezgro na trake od 1/4”. Koristite donju policu sušača hrane. | Mekano | 4-12 sati |
| Šargarepe | Izaberite mladu mekanu šargarepu. Parite dok ne omekša. Iseckajte na komadiće, rezance, kocke ili trake. | Mekano | 4-12 sati |
| Karfiol | Umočite karfiol u posoljenu vodu (3 kašike soli na pola litra vode) na 2 minuta. Parite dok ne omekša. | Mekano | 5-15 sati |
| Celer | Odvojite stabiljku od listova. Temeljno operite. Isckajte stabiljku na komadiće od 1/4”. Listovi se prvi suše, pa ih uklonite kad se osuše. Izmrvite listove posle sušenja, koristite za supe, čorbe itd. | Čvrsto | 4-12 sati |
| Kukuruz | Uklonite listove, svilu i nepotrebne delove pre parenja. Parite na klipu dok ne poteče mlečna tečnost. Isecite sa klipa i rasporedite po tacni. Promešajte nekoliko puta radi ravnomernog sušenja. | Čvrsto | 4-15 sati |
| Krastavac | Oljuštite, iseckajte na komadiće od 1/8” i osušite. | Mekano | 4-14 sati |
| Jajasto povrće (i keleraba, letnji i italijansko začinsko povrće, cukini) | Očistite, operite i iseckajte na komadiće od 1/4” do 1/2“ debljine i rasporedite po tacni. | Čvrsto | 4-14 sati |
| Crni luk i praziluk | Oljuštite, iseckajte na komadiće od 1/2”, grumenje ili sitno iseckajte. Promešajte više puta tokom sušenja. | Mekano | 4-10 sati |





m_5125-1_v02.indd 36-37 10/12/12 9:06 AM

| POVRĆE | PRIPREMA | TEST SUŠENJA | VREME |
|---|---|---|---|
| Bamija | Koristite mlade, mekane plodove. Operite, očistite i iseckajte na kolutove od 1/4”. | Mekano | 3-10 sati |
| Peršun | Razdvojite na manje komade, osušite, a zatim sitno iseckajte ako želite. | | 2-10 sati |
| Paškanat | Isto kao šargarepe. | | |
| Grašak | Koristite samo mekane, slatke plodove. Poklopite i blanširajte 3-5 minuta. | Čvrsto | 4-10 sati |
| Paprike (zelene i crvene) | Iseckajte na trake od 1/4” ili kolutove. Uklonite semenke, operite i osušite. Takođe se mogu sitno iseckati. Iseckani suvi prah je začinska paprika. | Čvrsto do mekano | 4-10 sati |
| Ljute papričice | Operite i osušite cele. Nosite gumene rukavice da zaštitite ruke dok pripremate ljute papričice. | Mekano | 4-12 sati |
| Krompir | Može se ljuštiti ili ne. Iseckajte na komadiće od 3/16” do 1/4” ili na kockice, narendajte, iseckajte kao za pomfrit. Parite kao cveklu. | Čvrsto | 5-12 sati |
| Tikva | Iseckajte na male komade. Pecite ili parite dok ne omekša. Iseckajte na trake širine 1 do 3 inča, oljuštite i izvadite pulpu. Iseckajte trake debljine 1/2”. Ostružite pulpu, stavite u blender i napravite kašu. Sušite sa papirnim ubrusima. | Mekano | 5-15 sati |
| Repa | Isto kao šargarepa, ali isecite tanje. | | |
| Paradajz | Operite, uklonite peteljke. Umočite u vrelu vodu da bi se opustila koža. Prepolovite ili iseckajte na komadiće. | Mekano | 6-24 sati |
| Bela šargarepa | Isto kao šargarepe, ali isecite tanje. | | |
| Cukini (male tikvice) | Vidi jajasto povrće. | | |
| Beli luk | Odvojite češnjeve, uklonite spoljnu opnu. Iseckajte i sušite na tacnama. Sameljite ili obradite za začin, ako želite, posle sušenja. | Vrlo čvrsto | 4-15 sati |
| Zeleniš (spanać, kelj, salata, slačica, repa, zelje) | Temeljno isperite, odstranite čvrste stabiljke. Parite dok se ne opusti, ali da ne postane gnjecavo. Koristite donju tacnu sušača hrane, ali pazite da ne zatresete. | Vrlo čvrsto | 4-10 sati |
| Pečurke | Izaberite pečurke koje su mlađe i mekanije. Očistite prljavštinu ili obrišite vlažnom krpom. Isecite na komadiće, sitno iseckajte ili ih ostavite cele, zavisno od veličine. | Mekano do čvrsto, zavisno od veličine i starosti | 3-10 sati |

## SPECIFIKACIJE:

220-230V • 50Hz • 250W • 5 Tacne



## PRODUKTU DEHIDRATORS AR VENTILATORU

## LIETOŠANAS INSTRUKCIJA UN RECEPŠU GRĀMATA

**Pagatavojiet veselīgus gardumus no dabas veltēm, kad vien jūs to vēlaties!**

## SVARĪGI DROŠĪBAS PASĀKUMI

Jūsu ēdiena dehidrators ir konstruēts tā, lai pareizi rīkojoties ar ierīci, tā ilgus gadus būtu lietojama mājsaimniecībā. Lietojot elektrisko ierīci, vienmēr pārliecinieties, ka tiek ievēroti šeit minētie pamata piesardzības pasākumi. Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.

1. Nepieskarieties sildošajai spirālei.
2. Nepieskarieties karstām virsmām.
3. Lai izsargātos no elektriskās strāvas trieciena, nemērciet strāvas vadu, kontaktdakšiņu un bāzes iekārtu ūdenī vai kādā citā šķidrumā.
4. Īpašu vērību ierīcei nepieciešams pievērst, ja to lieto bērni vai, ja tā tiek lietota līdzās bērniem.
5. Atslēdziet ierīci no kontaktrozetes, ja tā netiek lietota vai arī pirms tīrīšanas. Pirms eļļainu ēdiena daļu izņemšanas vai ievietošanas, ļaujiet tām atdzist.
6. Nepieslēdziet ierīci kontaktrozetei, ja tā ir novietota ar virspusi lejup (uzglabāšanas pozīcija) un nenovietojiet ierīci ar virspusi lejup, kamēr tā nav pilnībā atdzisusi.
7. Nelietojiet ierīces, kurām ir bojāts strāvas vads, kontaktdakšiņa, tās nepareizi darbojas vai kā citādi ir sabojātas. Lai veiktu pārbaudi, labošanu vai regulēšanu atgrieziet ierīci tuvākajā autorizētajā servisa centrā.
8. Ja tiek lietoti piederumi, ko neiesaka ierīces ražotājs, tie var izraisīt riska situācijas.
9. Nelietojiet ierīci ārpus telpām.
10. Nenovietojiet ierīci uz gāzes plīts, elektriskā sildītāja, uzkarsušas cepeškrāsns vai līdzās šīm ierīcēm.
11. Lai notīrītu ierīci, noslaukiet to ar maigā ziepjūdenī samitrinātu drānu vai sūkli.
12. Nelejiet dehidratorā šķidrumus.
13. Nelietojiet ierīci citiem mērķiem, kā vienīgi tiem, kam tā paredzēta.
14. Neļaujiet ierīces vadam nokarāties gar galda vai letes malu, vai pieskarties karstām virsmām.

SAGLABĀJIET ŠĪS INSTRUKCIJAS
IERĪCE PAREDZĒTA LIETOŠANAI TIKAI MĀJSAIMNIECĪBĀ
NEMAZGĀJIET AUTOMĀTISKAJĀ TRAUKU MAZGĀJAMAJĀ MAŠĪNĀ

## DEHIDRATĀCIJAS PRINCIPS

Nepastāv viennozīmīgi un noteikti principi, kā veicama ēdiena dehidratācija. Labākais veids, kā apgūt dehidratācijas procesu ir eksperimentēt, lietojot šo bukletu kā ceļvedi un pieskaņojot žāvēšanas tehniku atbilstoši iegūtajiem rezultātiem.

Ēdiena dehidratācijas procesa apgūšanai ir lietderīgi veikt piezīmes. Piezīmes par produkta svaru pirms un pēc dehidratācijas, laiku, kas bija nepieciešams žāvēšanai utt. var fiksēt uz ēdiena uzglabāšanas trauku uzlīmēm.

Garšīgi kulinārijas našķi un saldumi ir daži no daudzpusējiem produktiem, ko jūs varat pagatavot, žāvējot mājās augļus un dārzeņus. Žāvētos pārtikas produktus pēc to izmērcēšanas ūdenī var lietot iemīļoto ēdienu pagatavošanai, sacepumiem, zupām, sautējumiem un salātiem. No žāvētiem augļiem un ogām var arī pagatavot lieliskus kompotus vai mērces.

Žāvēšana ir patīkams process, jo relatīvi tas ir vienkāršs un nav nepieciešams daudz papildus aprīkojuma. Vienkārši nepieciešama minimāla vieta uzglabāšanai.

Dehidratācija ir ēdiena karsēšanas metode, lai iztvaicētu tajā esošo mitrumu un atdalītu tvaicēšanas rezultātā radušos ūdeni.

Lielākā daļa produktu ūdeni izdala uzreiz žāvēšanas procesa sākumposmā. Tas nozīmē, ka produkti var absorbēt lielu daudzumu siltuma un izdalīt lielu daudzumu ūdens tvaika veidā pie temperatūras, kas ir daudz zemāka nekā pie gaisa sausināšanas.

## DARBA KĀRTĪBA

Žāvēšanai paredzētajiem augļiem un dārzeņiem jābūt vislabākās kvalitātes – svaigiem un pilnībā gataviem. No savītušiem vai mazvērtīgiem produktiem neizdosies pagatavot pienācīgi žāvētus produktus. Negatavas produkcijai zūd garšas un krāsas īpašības. No pārgatavotiem produktiem var būt sīksts un šķiedrains vai mīksts un putrveida rezultāts.

Produktus sagatavojiet uzreiz pēc novākšanas un uzreiz žāvējiet. Lai svaigie produkti nebūtu apputējuši un netīri, nomazgājiet un noslaukiet tos. Izšķirojiet un atlasiet bojātos produktus, puvušas, sasistas vai saspiestas produkcijas daļiņas var ietekmēt visu vienā reizē pagatavojamo produkciju.

Lai paātrinātu žāvēšanas procesu un, lai vēlāk būtu ērtāk lietot žāvētos produktus, augļus un dārzeņus ieteicams nomizot, izņemt kauliņus vai izgriezt serdes. Mazāki gabaliņi žūst daudz ātrāk un vienmērīgāk.





m_5125-1_v02.indd 39 10/12/12 9:06 AM

## PIRMAPSTRĀDE

Nogatavošanās laikā par augļu un dārzeņu krāsas un garšas izmaiņām atbild enzīmi. Šīs izmaiņas žāvēšanas un uzglabāšanas laikā turpināsies, ja netiks veikta produkcijas pirmapstrāde, lai palēninātu enzīma aktivitāti.

Dārzeņu pirmapstrādei var pielietot blanšēšanu, jo tā palīdz saglabāt krāsu un, atbrīvojot audus, paātrina žāvēšanu. Blanšēšana arī var aizkavēt nevēlamas izmaiņas garšas īpašībām, kas var rasties uzglabāšanas laikā, un uzlabo produktu formas atjaunošanos gatavošanas laikā.

Daudziem gaišajiem augļiem (īpaši āboliem, aprikozēm, persikiem, nektarīniem un bumbieriem) žāvēšanas un uzglabāšanas laikā ir tendence kļūt tumšiem. Lai novērstu šo tendenci, augļiem var veikt pirmapstrādi, veicot blanšēšanu vai piemērotu mērcēšanu, taču ir dažādas pirmapstrādes metodes.

**Augļus var mērcēt kādā no šiem šķīdumiem:**

1. Lai samazinātu brūnēšanu, dabiskai pirmapstrādei var lietot ananāsu vai citronu sulu. Pilnībā iemērciet augļus sulā. Pēc īsa brīža (apm. 2min.) izņemiet un salieciet uz paplātēm. Augļus var apmērcēt medū, garšvielās, laima vai apelsīna sulā, pūdercukurā vai apkaisīt ar kokosu skaidiņām, lai piešķirtu vieglu gruzduma garšu. Lietojiet savu iztēli un garšu izjūtas.
2. Nātrija bisulfīts: Lietojiet tikai pārtikai paredzēto nātrija bisulfītu (USP). Izšķīdiniet 1 tējkaroti nātrija bisulfīta apm. 1,14 l ūdens. Sagatavojiet nelielu daudzumu augļu un iemērciet uz 2 minūtēm šķīdumā. Tas palīdz saglabāt C vitamīnu un nodrošina gaišu krāsu. Nātrija bisulfīts var iegādāties vietējā aptiekā.
3. Pārtikas sāls šķīdums.
4. Askorbīnskābes vai citronskābes šķīdums. Var lietot arī lietot rūpnieciski ražotos antioksidantu šķīdumus, kuru sastāvā ir askorbīnskābe, taču tie nav tik efektīvi, kā neatšķaidīta askorbīnskābe.

Augļus var arī blanšēt ar tvaiku. Taču blanšēti augļi var kļūt mīksti un tos būs grūtāk apstrādāt.

Blanšēšana sīrupā palīdz saglabāt krāsu āboliem, aprikozēm, vīģēm, nektarīniem, persikiem, bumbieriem un plūmēm. Rezultātā tiks iegūti cukuroti augļi.

Augļiem ar biezu mizu (vīnogām, sarkanajām plūmēm, mazajām tumšajām plūmēm, ķiršiem, vīģēm un sulīgiem āboliem) var lietot blanšēšanu ūdenī, lai mīkstinātu mizas. Šādi tiks nodrošināta vienkāršāka mitruma izdalīšanās žāvēšanas laikā.

Pirmapstrādātu produktu žāvēšanai vispirms atbrīvojieties no liekā mitruma, novietojot produktus uz papīra dvieļiem vai tīras drānas. Uz žāvēšanas paplātēm produkti jāizvieto, kā norādīts, plānās kārtiņās. Ja nepieciešams, uz paplātēm var uzklāt marli, lai novērstu, ka ēdiena gabaliņi pielīp vai izkrīt cauri.

Vienā reizē žāvējamo augļu daudzums nedrīkst būt lielāks nekā aptuveni 3/4 no katras paplātes virsmas laukuma un 1/4 biezuma.

## PRODUKTU UZBRIEDINĀŠANA

Ne visiem produktiem vajag veikt uzbriedināšanu. Lielāko daļu augļu patiesībā lietderīgāk ir lietot žāvētā veidā. Savukārt lielākā daļa dārzeņu ir daudz pievilcīgāki pēc garšas, ja tiek uzbriedināti.

Lai dārzeņus uzbriedinātu gatavošanai, produktus tikai nomazgājiet tīrā ūdenī, tad iemērciet aukstā, nesālītā ūdenī un apsedziet. Ja iespējams, mērcējiet 2 līdz 8 st., tad gatavojiet tajā pašā ūdenī, ko lietojāt mērcēšanai. Nepieciešamības gadījumā pielejiet vairāk ūdens. Uzgaidiet līdz ēdiens uzvārās, tad samaziniet siltumu, lai sāktu vārīties tikai tad, kad viss ir gatavs. Ja nepieciešams, sāli pievienojiet uzbriedināšanas procesa beigās, jo sāls palēnina šo procesu. Ja tiek lietoti svaigi produkti, pārāk ilga gatavošana samazinās ēdiena garšu un kvalitāti. Lai uzbriedinātu dārzeņus, piem., burkānus, iemērciet tos ledusaukstā ūdenī vai ievietojiet briedināšanas laikā ledusskapī.

Žāvētus produktus var uzbriedināt mērcējot, gatavojot vai abu šo darbību kombinācijā un pēc uzbriedināšanas atjaunosies stāvoklis, kas ir līdzīgs, kā svaigiem produktiem. Tomēr žāvēti produkti atšķiras no svaigiem un nav sagaidāms, ka uzbriedinot, tiks iegūts tāds pats svaigs produkts ar īpašībām, kādas bija pirms tam.

Žāvēšana nenodrošina to, ka produktiem nav baktēriju, rūgšanas un pelējuma sēnītes. Šādas bojāšanās pazīmes var parādīties, ja pārāk ilgi tiek veikta mērcēšana istabas temperatūrā. Ja mērcēšana ir ilgāka par 1 līdz 2 stundām, ievietojiet produktus ledusskapī.

Lai saglabātu uzturvērtību, lietojiet receptē norādītā ūdens vietā ūdeni, kas paliek pēc mērcēšanas un gatavošanas.

Viena tasīte kaltētu dārzeņu, uzbriest izmēros apmēram līdz 2 tasītēm. Lai atgrieztu no dārzeņiem izžāvēto mitrumu, pārlejiet tos ar aukstu ūdeni, lai tas pasegtu nedaudz virsmu un mērcējiet no 20 minūtēm līdz 2 stundām.



Zaļumus aplejiet ar vārošu ūdeni. Gatavojot ēdienus, dārzeņus uzvāriet un vāriet līdz tie ir gatavi.

Viena tasīte kaltētu augļu uzbriest par apmēram tasīti vai pusi tasītes. Pielejiet augļiem ūdeni, lai tas tikai tos pārsegtu, nepieciešamības gadījumā vēlāk var pievienot vēl. Lai uzbriedinātu augļus, lielākoties nepieciešams no vienas līdz astoņām stundām, atkarībā no augļu veida, gabaliņu izmēra un ūdens temperatūras (ar karstu ūdeni, nepieciešams mazāk laika). Pārāk ilga briedināšana izraisīs garšas īpašību zušanu. Lai pagatavotu uzbriedinātos augļus, pārlejiet tos un vāriet ar ūdeni, kurā augļi tika briedināti.

Žāvētie vai uzbriedinātie augļi un dārzeņi ir lietojami dažādos veidos.

Sausos augļus var lietot kā uzkodu mājās, pastaigā vai slēpošanas kūrortā. Lietojiet augļu gabaliņus cepumiem vai konditorijas izstrādājumiem.

Pasniedziet uzbriedinātos augļus kompotos vai kā mērces. Tos var arī iekļaut, iecienīto ēdienu receptēs maizē, želejās, omletēs, pīrāgos, pildījumos, piena kokteiļos, mājās gatavotā saldējumā un putrās.

Pievienojiet kaltētus dārzeņus zupām un sautējumos vai dārzeņu ēdienos. Lietojiet kā sausās uzkodas vai čipsu mērcītēs.

Lietojiet uzbriedinātos dārzeņus iecienītākajām ēdienu receptēm, kā gaļas pīrādziņiem un citiem pamatēdieniem, tā arī želejām un dārzeņu salātiem.

Pulverveida dārzeņi kaltētā veidā papildina garšas īpašības buljoniem, jēlzupām un dekorēšanai.

**Lai saglabātu optimālu uzturvērtību, mēs iesakām:**

- Veikt blanšēšanu precīzu laika posmu.
- Pareizi iepakot kaltētos produktus un uzglabāt traukus vēsā, sausā un tumšā vietā.
- Uzglabāšanas laikā regulāri pārbaudīt žāvētos produktus, lai pārliecinātos, ka tie nav atkal uzsūkuši mitrumu.
- Pēc iespējas ātrāk izlietot žāvētos produktus.
- Ēdiena pagatavošanā lietot šķidrumu, kas atliek no briedināšanas.

## ŽĀVĒŠANA

Žāvēšanas laiks ir atkarīgs no augļu vai dārzeņu veida, gabaliņu izmēra un uz paplātes esošā produkta daudzuma.

Pirms pārbaudiet vai produkti ir pietiekoši izžāvēti, izņemiet nedaudz saujā un ļaujiet dažas minūtes tiem atdzist. Silti vai karsti produkti šķiet mīkstāki, daudz mitrāki un lokanāki nekā, kad tie ir atdzesēti.

Produktiem jābūt pietiekami sausiem, lai nepieļautu mikroorganismu augšanu un attiecīgi ēdiena sabojāšanos. Žāvētiem dārzeņiem jābūt cietiem un trausliem. Žāvētiem augļiem jābūt sīkstiem un lokaniem. Ilgākai uzglabāšanai mājās kaltētie augļi jāizkaltē daudz vairāk nekā tiek kaltēti komerciāli ražotie augļi, kas tiek pārdoti veikalos.

## IEPAKOŠANA UN UZGLABĀŠANA

Pirms augļu novietošanas ilgstošai glabāšanai, ja augļi ir sagriezti dažāda lieluma gabaliņos, ir jāļauj tiem „aprasot" vai jānodrošina tādi apstākļi, lai nedēļu pēc kaltēšanas līdzsvarotos mitruma daudzums starp daļiņām. Lai ievērotu nosacījumus, lieciet augļus traukos, kas nav no alumīnija un plastmasas, novietojiet sausā, labi vēdināmā un slēgtā vietā.

Pirms iepakošanas produkti ir pienācīgi jāatdzesē. Iepakojiet produktus, nelielos daudzumos, tā, lai uzreiz pēc trauka atvēršanas tie būtu ātri izlietojami.

Iepakojiet produktus tīros, sausos un insektiem nepieejamos traukos un pēc iespējas ciešāk, taču tā, lai tos nesadrupinātu. Stikla burkas vai mitrumnoturīgas ledusskapja kartona kārbas vai maisiņi (biezās plastmasas veida) ir labi uzglabāšanas trauki. Metāla kārbiņas ar aizveramiem vāciņiem var lietot, ja kaltētie augļi vispirms tiek ievietoti plastmasas maisiņā.

Kaltētie produkti ir jāpārbauda vismaz vienreiz mēnesī. Ja jūs pamanāt pelējuma sēnītes uz kādas no kaltēto produktu daļiņām, nokasiet tās un saturu pasterizējiet.

Lai pasterizētu iepakojuma saturu, izberiet produktus uz cepampapīra un kaltējiet cepeškrāsnī 15 minūtes 175 Fārenheita grādu (80°C) karstumā. Iepakojiet tīrā, hermētiskā traukā.

## PAPLĀŠU PĀRVIETOŠANA

Jūsu jaunais produktu dehidrators ir zinātniski konstruēts tā, lai nodrošinātu dabisku siltuma konvekciju mitruma atdalīšanai no produktiem. Iekārtas darbības laikā, paplātes nepieciešams pārvietot, lai nodrošinātu vienmērīgu kaltēšanu. Paplātes, kas novietotas augšdaļā, atrodas lielākā karstumā, sausāks gaiss šeit nodrošina ātrāku žūšanu. Tāpēc vienkārši mainiet tās vietām, augšējās paplātes novietojiet lejas daļā, apakšējās augšā.





m_5125-1_v02.indd 41 10/12/12 9:06 AM

## ATCERIETIES

1. Labāki rezultāti tiek panākti, ja produktu kvalitāte ir augstāka. Pārliecinieties, ka tiek atlasīti gatavi produkti, labā stāvoklī, jo bojāti produkti var sabojāt garšu visai gatavotajai produkcijai.
2. Svarīga ir produktu tīrība. Kārtīgi nomazgājiet, nogrieziet mīkstās vai bojātās daļas, ja nepieciešams, sagrieziet šķēlītēs un veiciet pirmapstrādi. Pārliecinieties, ka jūsu rokas, griešanas rīki un produktu sagatavošanas darba vieta arī ir tīri.
3. Jums ir jāsaprot, ka kaltēšanas laiks ir atšķirīgs. Tas ir atkarīgs no daļiņu izmēra un produkcijas daudzuma vienā kaltēšanas reizē, produkcijas šķēlīšu biezuma, gaisa mitruma un mitruma satura pašos produktos.
4. Pirms pārbaudiet vai produkti ir izkaltuši, ļaujiet tiem atdzist.
5. Paplātes var būt pilnībā noklātas, produktu daļiņas vietām var nedaudz pieskarties viena otrai, taču nedrīkst atrasties viena uz otras.
6. Produktos var saglabāties seši līdz desmit procenti mitruma, bez riska, ka tie sāks bojāties. Daudzi žāvēti produkti biežāk būs ar sīkstu konsistenci, nevis trausli.
7. Ja pamanāt, ka žāvēšana notiek nevienmērīgi vai, ja dehidrators ir ļoti pipildīts, mainiet vietām paplātes. Vienkārši pārvietojiet paplāti no apakšas uz vidu un augšējo paplāti uz leju.
8. Lai izņemtu sēklas no sarkanajām plūmēm, vīnogām, ķiršiem utt. izžāvējiet produktus līdz puse, tad izņemiet sēklas. Tas novērš sulas iztecēšanu.

## RECEPTES

### AUGĻU ASORTI

2 banāni (nomizoti)
1/2 mārciņas zemeņu
1 tasīte ananāsu gabaliņu (konservēti)
Sagrieziet augļus vienādos gabaliņos, apmēram 1/4 collu biezumā. Pēc kaltēšanas un atdzesēšanas, pieberiet 1/4 tasītes dažādu riekstu

### ĀBOLU GRDZENTIŅI AR KANĒLI

5 mārciņas ābolu
5 tējkarotes kanēļa
Ar cilindrisko ābolu nazi nomizojiet un izgrieziet ābolu serdes. Sagrieziet 1/4 collu biezos gredzentiņos.
Pirms žāvēšanas ābolus pārkaisiet ar kanēli.

### CITRUSAUGU TRIJOTNE

3 mārciņas apelsīnu
5 citroni
4 stingri greipfrūti
Nomazgājiet augļus. Atstājiet miziņu un sagrieziet augļus vienādās, 1/4 collu biezās šķēlītēs. Salieciet dehidratorā un žāvējiet.

### TROPISKĀ PARADĪZE

10 kivi
1 ananāss
3 papajas
Nomizojiet papajas un kivi. Nomizojiet ananāsu un izgrieziet serdi. Sagrieziet visus augļus vienādos, apmēram 1/4 collu biezos gabaliņos. Salieciet dehidratorā un žāvējiet.

### ZEMEŅU CIENASTS:

2 tasītes svaigu, nomazgātu zemeņu, sajauciet blenderī kopā ar nedaudz ābolu sulas, lai labāk ogas labāk sadalītos sulā. Aptiniet paplātes (8) ar plastmasas plēvi. Salejiet samaisītās ogas uz plēves, izlīdzinot vienmērīgi ar lāpstiņu. Dehidratāciju veiciet apmēram 6st. (atkarībā kādu jūs vēlaties rezultātu trauslu vai staipīgu). Dehidratora augšdaļu atstājiet atvērtu.

### ŽĀVĒTA GAĻA:

9 x 13 (23 x 33cm) izmēra cepšanas šķīvī marinējiet plānās šķēlītēs sagrieztu liellopa vai tītara gaļu, 1/4 tasītes sojas mērces, 2 ēdamkarotes brūnā cukura un 2 ēdamkarotes kūpināšanas šķīduma (pēc izvēles). Kārtīgi apmaisiet gaļu, lai pārliecinātos, ka ir visas gaļas šķēlītes ir noklātas. Pārsedziet ar plastmasas plēvi un ļaujiet ievilkties 10-15 minūtes. Ja marinēšanu veicat uz paplātēm, izvietojiet katru gabaliņu uz paplātes tā, lai tās tikai nedaudz pieskartos viena otrai. Jo plānāk sagriezta gaļa, jo īsāks ir dehidratācijas process, 8-10st., ja šķēlītes ir 1/16 collu biezas (atkarībā no tā cik sīksta gaļa jums patīk). Dehidratora augšdaļu atstājiet atvērtu.

### JOGURTA PAGATAVOŠANA

1. Katliņā ielejiet 4 tasītes piena, jūs varat lietot gan pienu ar zemu tauku saturu, nokrējotu vai pienu no piena pulvera.
2. Karsējiet uz plīts un noņemiet pirms vārīšanās.
3. Iemaisiet divas ēdamkarotes svaiga, veikalā nopirkta jogurta bez piedevām.



4. Ielejiet tasīti jogurta un uzlieciet vāciņu. Mēs iesakām ideālai jogurta uzglabāšanai lietot margarīna tasītes un vāciņus.
5. Novietojiet augšējā plauktiņā uz astoņām stundām, dehidratora augšdaļu atstājiet par 3/4 atvērtu.
6. Pirms lietošanas atdzesējiet.

Uz izstrādājuma pārbaudiet uzrakstus, lai noskaidrotu vai tas ir „dabīgs" jogurts un pēc izgatavošanas nav pasterizēts.

Ja vēlaties nedaudz saldu jogurtu, pirms jogurta kultūras pievienošanas piena maisījumam var pievienot mazliet medus vai kļavu sīrupa.

### SALDĒTS AUGĻU JOGURTS.

4 tasītes nomazgātu, uz pusēm pārdalītu zemeņu, šķēlītēs sagriezti banāni vai nomizoti persiki
1,14 litri jogurts bez piedevām
1 ēdamkarote vaniļas cukura
1 ½ tasītes cukura
1/4 tējkarotes sāls

Sasmalciniet augļus blenderī līdz veidojas vienveidīga masa (3 tasītes biezeņa) Lielākā traukā sajauciet ar cukuru, vaniļas cukuru un sāli. Samaisiet biezeni. Salejiet 1 galonu saldētājā Ledus kristālu kārtiņa veidojas proporcionāli tam, kā noteikts saldētājam. Kad jogurts ir sakristalizējies, izlejiet to. Noņemiet vāciņu un izkasiet no paplātes sasalušo jogurtu. Dehidratora augšdaļu atstājiet atvērtu.

## AUGĻU ŽĀVĒŠANAS TABULA

Šeit norādītie laiki ir aptuveni. Žāvēšanas laiks katrreiz var atšķirties, tas ir atkarīgs no telpas temperatūras, mitruma, mitruma satura produktos utt.

| AUGĻU VEIDS | PAGATAVOŠANA | SAUSUMA PAKĀPES PĀRBAUDE | LAIKS |
|---|---|---|---|
| Āboli | Nomizojiet, izgrieziet serdes un sagrieziet šķēlītēs vai gredzentiņos. Iemērciet uz 2 minūtēm pirmapstrādes šķīdumā. Nosusiniet un salieciet uz paplātes. | Sīksti | 4-15st. |
| Aprikozes | Žāvē sadalītas uz pusēm un ar iekšpusi uz āru, vai sagriežot četrās daļās. Veiciet pirmapstrādi, lai saglabātu augļu krāsu, bez augļa mizas iegriešanas | Sīkstas | 8-36st. |
| Banāni | Nomizojiet un sagrieziet 1/8 collu biezās šķēlītēs. | Kraukšķīgi | 5-24st. |
| Ogas | Zemenes var sagriezt 3/8 collu biezās šķēlītēs. Citas ogas atstājiet vienā gabalā. Nomazgājiet ar taukainu kārtiņu pārklātas ogas vārošā ūdenī. | Nav redzams mitrums | 5-24st. |
| Ķirši | Nenoņemiet kātiņus, kamēr neesat sagatavojušies produktu gatavošanai. Pēc vēlēšanās veiciet kauliņu atdalīšanu vai arī pēc tam, kad žāvēšana ir paveikta līdz pusei. | Sīksti, taču ķepīgi | 6-36st. |
| Iociņi | Sasmalciniet un saberiet uz paplātes | Trausli | 4-10st. |
| Dzērvenes | Labi nomazgājiet, sasmalciniet, ja nepieciešams iegūt pārslas vai atstājiet veselas ogas | Nav redzams mitrums | 4-20st. |
| Vīnogas (rozīnes) | Nomazgājiet, noņemiet kātiņus un atstājiet veselas ogas | Sīkstas un mīkstas | 6-36st. |
| Nektarīni | Nav vajadzības mizot. Žāvējiet uz sieta ar miziņu lejup vai 3/8 collu šķēlītēs vai gredzentiņos. | Sīksti | 6-24st. |
| Apelsīnu miziņas | Nomizojiet garas sloksnītes un žāvējiet. Nemaliet, kamēr nav gatavi lietošanai. | Trausli | 6-15st. |
| Persiki | Žāvēšanas laikā noņemiet miziņas. Kad žāvēšana ir līdz pusei paveikta, izņemiet kauliņus. Salieciet pusītes vai četrās daļiņās ar ārpusi augšup. | Sīkstas un mīkstas | 5-24st. |
| Bumbieri | Nomizojiet, izgrieziet serdi un kokaudus. Sagrieziet šķēlītēs vai ripiņās, uz pusēm, četrdaļās vai astoņdaļās. | Sīkstas un mīkstas | 5-24st. |
| Dateļplūmes | Ņemiet tikai gatavus augļus. Nomazgājiet, izņemiet kauliņus, sagriežot 3/8 ripiņās vai šķēlītēs | Sīksti | 5-20st. |





m_5125-1_v02.indd 42-43 10/12/12 9:06 AM

| AUGĻU VEIDS | PAGATAVOŠANA | SAUSUMA PAKĀPES PĀRBAUDE | LAIKS |
|---|---|---|---|
| Ananāsi (svaigi) | Izgrieziet serdi. Sagrieziet šķēlītēs, ķīļveida vai kubiciņos | Sīksti | 6-36st. |
| Ananāsi (konservēti) | Žāvēšana un standarta kaltēšana. Salieciet uz paplātēm. | Sīkstas | 6-36st. |
| Plūmes | Nomazgājiet, atstājiet veselas vai sagrieziet uz pusēm un izņemiet kauliņus vai vēlāk, kad žāvēšana ir līdz pusei paveikta. | Sīksti | 5-24st. |
| Sarkanās plūmes | Tāpat kā plūmes, taču iemērciet uz divām minūtēm vārošā ūdenī. | Sīkstas | 8-36st. |
| Rabarberi | Lietojiet tikai mīkstās daļas. Nomazgājiet un sagrieziet 1 collu garos gabaliņos. | Nav redzams mitrums | 4-16st. |

## DĀRZEŅU ŽĀVĒŠANAS TABULA

| DĀRZEŅU VEIDS | PAGATAVOŠANA | SAUSUMA PAKĀPES PĀRBAUDE | LAIKS |
|---|---|---|---|
| Artišoka serdes | Serdes sagriež 1,8 collu garās strēmelēs. Vāra 5-8 minūtes traukā, kurā ielietas 3/4 tasītes ūdens ar vienu ēdamkaroti citrona sulas. | Trausli | 4-12hrs |
| Sparģelis | Nomazgā un sagriež 1 collu garās strēmelēs. No sparģeļu galiem var iegūt labāku produktu. No tvaikiem iegūtais šķidrums ir lieliska garšviela ēdieniem. | Trausli | 4-10st. |
| Pupas (zaļās vai savvaļas) | Sagrieziet 1 collu garos gabaliņos vai franču stilā. Tvaicējiet pākstis līdz tās kļūst caurspīdīgas. Apgroziet pupas uz paplātes pēc daļējas apžāvēšanas, kustinot paplāti uz āru un iekšu. | Trauslas | 4-14st. |
| Bietes | Nogrieziet vienas collas attālumā no saknes augšdaļas un lejasdaļas galus. Nomazgājiet, blanšējiet, atdzesējiet, nogrieziet galus, mizu un saknes. Sagrieziet gabaliņos vai šķēlītēs. | Trauslas, tumši sarkanas | 4-12st. |
| Briseles kāposti | Nogrieziet kāpostus no stublājiem, pārgriež uz pusēm gareniski pa kāta līniju. | Trausli | 5-15st. |
| Brokoļi | Nogrieziet, sagrieziet, pasniegšanai uz galda, kārtīgi nomazgājiet. Tvaicējiet līdz mīksti, apmēram 3-5 minūtes. | Trausli | 5-15st. |
| Kāposti | Nogrieziet un sagrieziet 1/8 collu biezās sloksnēs Serdi sagriež 1/4 collu strēmelēs. Lietojiet dehidratora augšējo plauktiņu. | Sīksti | 4-12st. |
| Burkāni | Atlasa jaunas, nenobriedušas saknes. Tveicē līdz paliek mīkstas. Sagriež šķēlītēs, sīkos gabaliņos, kubiciņos vai strēmelītēs. | Sīksti | 4-12st. |
| Ziedkāposti | Iemērciet ziedkāpostus uz 2 minūtēm 2,2 l sālsūdenī, kurā izšķīdinātas 3 ēdamkarotes sāls. Tvaicējiet līdz paliek mīksti | Sīksti | 5-15st. |
| Selerijas | Atdaliet stublāju no lapām. Kārtīgi nomazgājiet gan lapas, gan stublājus. Stublājus sagrieziet 1/4 collu garos gabaliņos. Vispirms žāvējiet lapas, izņemiet, kad sausas. Sadrupinātās lapas pēc žāvēšanas lietojiet zupās, sautējumos utt. | Trauslas | 4-12st. |
| Kukurūza | Uzreiz pirms kukurūzas tvaicēšanas nolobiet kukurūzas vālītes čaulu, nodrupiniet un atdaliet tās graudus. Nospiediet vālīti līdz notek piensula. Atdaliet no vālītes graudus un izlīdziniet uz paplātes. Lai žāvēšana būtu vienmērīgāka, kukurūzu vairākas reizes apmaisiet. | Trausla | 4-15st. |



| DĀRZEŅU VEIDS | PAGATAVOŠANA | SAUSUMA PAKĀPES PĀRBAUDE | LAIKS |
|---|---|---|---|
| Gurķi | Nomizojiet, sagrieziet 1/8 collu šķēlītēs un žāvējiet. | Sīksti | 4-14st. |
| Baklažāni (arī kolrābji, vasaras un ītāļu ķirbji, cukini) | Nogrieziet, nomazgājiet un sagrieziet 1/4 līdz 1/2 collu biezās šķēlēs un saberiet uz paplātes. | Trausli | 4-14st. |
| Sīpoli un puravi | Nomizojiet un sagrieziet 1/2 collu biezās šķēlītēs, gabaliņos vai sasmalciniet. Žāvēšanas laikā vairākas reizes apmaisiet. | Sīksti | 4-10st. |
| Bāmija | Izmantojiet jaunas, maigas pākstis. Nomazgājiet, atgrieziet un sagrieziet 1/4 collu biezās šķēlītēs. | Sīksta | 3-10st. |
| Pētersīļi | Saplēsiet mazākās daļiņās, žāvējiet, tad pēc vēlēšanās sasmalciniet. | | 2-10st. |
| Pastinaki | Tāpat kā burkānus | | |
| Zirņi | Izmanto tikai mīkstas, saldas šķirnes. Izlobiet un 3-5 minūtes uzmanīgi blanšējiet. | Trausli | 4-10st. |
| Pipari (zaļie un Jamaikas) | Sagrieziet 1/4 collu biezās sloksnītēs vai riņķīšos. Izņemiet sēklas, nomazgājiet un žāvējiet. Var arī sasmalcināt. Sasmalcināti žāvēti pipari ir paprika. | No trausliem līdz sīkstiem | 4-10st. |
| Asie pipari | Nomazgājiet un žāvējiet vienā gabalā. Gatavojot asos piparus, lai aizsargātu rokas, uzvelciet gumijas cimdus. | Sīksti | 4-12st. |
| Kartupeļi | Ja vēlaties nomizojiet. Sagrieziet 3/16 līdz 1/4 collu biezās šķēlītēs vai gabaliņos, rīvējiet, grieziet frančiem rakstūrīgā cepšanas stilā. Tvaicējiet tāpat kā bietes. | Trausli | 5-12st. |
| Ķirbis (arī kabacis) | Sagrieziet mazos gabaliņos. Vāriet vai tvaicējiet līdz paliek mīksti. Sagrieziet 1 līdz 3 collas platās strēmelēs, nomizojiet un izgrieziet mīkstumu. Sagrieziet 1/2 collu biezās šķēlītēs. Nokasiet mīksto masu, ielieciet blenderī, lai sasmalcinātu. Žāvējiet uz papīra dvieļiem. | Sīksti | 5-15st. |
| Kāļi | Tāpat kā burkānus, tikai sagrieziet plānās šķēlītēs. | | |
| Tomāti | Nomazgājiet, noņemiet kātiņus. Lai noņemtu miziņu, iemērciet vārītā ūdenī. Pārgrieziet uz pusēm vai šķēlītēs. | Sīksti | 6-24st. |
| Rāceņi | Tāpat kā burkānus, tikai sagrieziet plānās šķēlītēs. | | |
| Cukini | Skat., baklažāni. | | |
| Ķiploki | Sadaliet daiviņās, nolobiet ārējo mizu. Sagrieziet šķēlītēs un žāvējiet uz paplātēm. Pēc žāvēšanas samaliet vai apstrādājiet kā garšvielu. | Ļoti trausli | 4-15st. |
| Zaļumi (spināti, kacenkāposti, mangoldi, sinepes, rāceņi, biešu lapas) | Kārtīgi nomazgājiet, sagrieziet cietos kātus. Tvaicējiet līdz tie apvīst, bet nav mitri. Lietojiet dehidratora apakšējo plauktiņu, taču esiet piesardzīgi, lai neuzvārītos. | Ļoti trausli | 4-10st. |
| Sēnes | Atlasiet sēnes, kas ir ar viļņotiem apakškausiņiem – tās ir jaunākas un maigākas. Notīriet netīrumus vai noslaukiet ar mitru drānu. Sagrieziet šķēlītēs, sasmalciniet vai žāvējiet vienā gabalā, atkarībā no to izmēra. | No sīkstām līdz trauslām, atkarībā no izmēra un augšanas ilguma. | 3-10st. |

## TEHNISKIE DATI:

220-230V • 50Hz • 250W • 5 Paplātes





m_5125-1_v02.indd 44-45 10/12/12 9:06 AM

## MAISTO DEHIDRATORIUS SU VENTILIATORIUMI

## INSTRUKCIJA IR RECEPTŲ KNYGA

**Pagaminkite sveikus ir natūralius užkandžius bet kurią akimirką!**

## SVARBI INFORMACIJA

Tinkamai ir teisingai prižiūrimas maisto dehidratorius tarnaus jums ilgai. Įsitikinkite, jog laikotės visų pagrindinių atsargumo priemonių, kai naudojate elektrinius prietaisus. Perskaitykite visas instrukcijas prieš naudodamiesi.

1. Nesilieskite prie kaitinimo spiralės
2. Nesilieskite prie karštų paviršių.
3. Tam, kad išvengtumėte elektros šoko, prietaiso laidų, kištukų ar korpuso nemerkite į vandenį.
4. Prietaisu dirbkite ypač rūpestingai jei netoliese yra vaikų.
5. Ištraukite laidą, kai prietaiso nenaudojate arba prieš valymą. Atvėsinkite prieš atidarydami arba surinkdami aliejų.
6. Nejunkite dehidratoriaus jei jo viršus apverstas (saugojimo padėtyje) ir neapverskite viršaus į apačią saugojimui, kol produktai visiškai neatšalo.
7. Nenaudokite prietaiso, jeigu laidas, kištukinis lizdas yra pažeistas arba prietaiso funkcijos blogai veikia, arba prietaisas buvo sugadintas kitokiu būdu. Grąžinkite prietaisą artimiausiai įgaliotai techniniai priežiūrai ištirti, pataisyti ar pakeisti.
8. Naudodami prietaiso dalis, kurios nėra rekomenduojamos gamintojų, gali sukelti gedimus.
9. Nenaudokite ne vidaus patalpose.
10. Nestatykite prietaiso ant arba šalia įkaitusios dujinės, elektrinės viryklės ar įkaitusios orkaitės.
11. Valykite drėgnu audeklu arba virtuvine kempinėle ir minkštu muilu.
12. Nepilkite skysčių į dehidratorių.
13. Naudokite prietaisą tik pagal instrukciją.
14. Prižiūrėkite, kad maitinimo laidas nekabėtų virš stalo krašto ar liestų karštus paviršius.

IŠSAUGOKITE ŠIĄ INSTRUKCIJĄ
NAUDOKITE TIK NAMŲ ŪKYJE
NEPLAUKITE PRIETAISO AUTOMATINĖJE INDAPLOVĖJE

## DEHIDRATACIJOS PAGRINDAI

Nėra universalaus būdo, kaip dehidratuoti maistą, yra keletas būdų. Geriausias būdas tapti specialistu yra eksperimentuoti naudojant šios knygelės patarimais ir koreguoti dehidratacijos techniką pagal jūsų gaunamus rezultatus.

Jums bus naudinga, jeigu išsaugosite įrašus apie maisto dehidrataciją. Įrašai apie maisto svorį prieš ir po proceso, laiko kiekis reikalingas sausinimo procesui ir t.t., gali būti fiksuojami ant kortelės, kuri yra ant maisto saugojimo talpyklos.

Gardūs, paruošti vartojimui užkandžiai ir konditerijos gaminiai – tai tik keli pavyzdžiai produktų, kuriuos galite pagaminti džiovindami vaisius ir daržoves namie. Išmirkytą vandenyje dehidratuotą maistą galite naudoti savo mėgiamiems mėsos, žuvies patiekalams, sriuboms, troškintiems patiekalams ir salotoms. Iš dehidratuotų vaisių ir uogų galite pagaminti skanius kompotus ir padažus.

Džiovinimo procesas yra puikus tuo, kad jis palyginus yra paprastas ir nereikalauja sudėtingų įrenginių. Taip pat įrenginys neužima daug vietos.

Dehidratacija tai yra būdas pašalinti vandens garus kaitinant maistą, kol išgaruos visa esama drėgmė produktuose.

Dauguma produktų palaipsniui išskiria drėgmę per pirmąsias džiovinimo stadijas. Tai reiškia, kad džiovinami produktai gali sugerti didelį šilumos kiekį ir išskirti didelį kiekį vandens garų, ir tuo metu gerai išsilaikyti žemesnėje oro temperatūroje.

## PROCEDŪRA

Parinkti vaisiai ir daržovės turi būti aukščiausios kokybės, švieži ir pilnai sunokę. Iš nuvytusių ar prastesnės kokybės produktų neišgausite pakankamai kokybiškų džiovintų gaminių. Nesunokę vaisiai ir daržovės nesuteiks tokio gero skonio ir spalvos. Pernokę produktai gali būti kieti arba per daug minkšti.

Paruoškite produktus iš karto, kai juos surinkote, ir pradėkite juos džiovinti. Išplaukite ir išvalykite šviežią maistą pašalindami visą purvą ar šakeles, lapus. Surūšiuokite ir pašalinkite pažeistus produktus; supuvusios, sudaužytos ar supelijusiosios dalys gali paveikti visą partiją džiovinamų produktų.

Jūsų patogumui, kai galiausiai naudojate maistą ir norite pagreitinti džiovinimo procesą, rekomenduojame nulupti ar išlupti kai kurių vaisių, daržovių šerdis. Smulkios dalys džiūna greičiau ir vienodai.

## APDOROJIMAS

Nokstant vaisiams ir daržovėms dėl fermentų poveikio gali keistis spalva ir skonis. Tie patys pokyčiai tęsis ir džiovinimo ir saugojimo procesuose nebent produktų apdorojimas yra sumažinamas, kad fermentai būtų aktyvus.

Apvirtos ir nuluptos daržovės gali būti naudojamos jas apdorojant, tai padeda išlaikyti spalvą, pagreitina džiovinimo procesą. Apvirtos ir nuluptos daržovės neleidžia pakisti skoniui, kai išdžiovintos daržovės yra saugojamos, ir pagerina jų atsistatymą verdant.

Dauguma šviesios spalvos vaisių (ypatingai obuoliai, abrikosai, persikai, nektarinai ir kriaušės) yra linkusios tamsėti džiovinimo ir saugojimo metu. Išvengti jų tamsėjimo galima vaisius apdoroti juos apvirdami ir nulupdami žievelę ar išmirkydami tam tikrame padaže, tačiau apdorojimo metodų veiksmingumas gali kisti.

**Vaisius galite išmirkyti šiuose padažuose:**

1. Ananasų ir citrinų sultys gali būti natūralios alternatyvos mažinant produktų tamsėjimą. Supjaustykite vaisius tiesiai į sultis. Tuoj pat vaisius išimkite (apie 2 minutes) ir sudėkite juos ant padėklo. Taip pat vaisius galite išmirkyti meduje, prieskoniuose, laimų ar apelsinų sultyse, želė milteliuose ar apšlakstyti kokosu, kad suteiktų jiems ūmų džiovintą skonį. Pasitelkite vaizduotę ir sukurkite padažus pagal savo skonį.
2. Natrio bisulfitas: naudokite tik maistinio (USP) tipo. Ištirpinkite viename litre 1 arbatinį šaukštelį natrio bisulfito. Paruoškite mažus vaisių gabalėlius ir panardinkite 2min. į tirpalą. Šiuo būdu išsaugosite vitaminą C ir šviesias spalvas. Natrio bisulfitą galite įsigyti vaistinėje.
3. Naudokite valgomąją druską.
4. Naudokite askorbo arba citrinų rūgštį. Komercinių antioksidantų mišinių sudėtyje gali būti naudojama askorbo rūgštis, tačiau jie nėra tokie veiksmingi kaip gryna askorbo rūgštis.

Vaisiai irgi gali būti virti garuose ir nulupti. Tačiau taip apdoroti vaisiai gali būti per minkšti ir juos bus sudėtinga toliau ruošti.

Apvirti sirupe obuoliai, abrikosai, figos, nektarinai, persikai, kriaušės ir slyvos išlaiko savo spalvą. Sirupas pasaldins produktus.

Vaisiai su kieta odele (vynuogės, džiovintos slyvos ir mažos tamsios slyvos, vyšnios, figos ir granato uogos) gali būti apvirti vandenyje, kad jų odelė įtrūktų. Tai leis greitai ir lengvai drėgmei ištrūkti iš vaisių vidaus į jų paviršių dehidratacijos metu.

Prieš džiovindami apdorotą maistą, pašalinkite drėgmės perteklių padėdami maistą ant sugeriančio popieriaus arba švaraus audinio. Džiovinimo padėklai turi būti išdėstyti tiesiai su plonu maisto sluoksniu. Jeigu reikia, švaria marle apdenkite padėklus, kad maisto dalys neprisiklijuotų ar neiškristų

Džiovinamas maisto kiekis neturėtų viršyti maždaug 3/4 padėklo ploto ir 1/4 storio.

## MAISTO ATGAMINIMAS

Visa dehidratuotą maistą nebūtina vėl atgaminti. Dauguma džiovintų vaisių yra tinkami naudoti. Tačiau dauguma daržovių skonis yra daug geresnis, kai jie yra atgaminami.

Norėdami atgaminti daržoves gaminimui, paprasčiausiai nuplaukite produktus švariame vandenyje, tuomet juos įdėkite į šaltą, nesūrų vandenį ir uždenkite. Mirkykite vandenyje nuo 2 iki 8 valandų, jeigu įmanoma, daržoves toliau ruoškite tame pačiame vandenyje. Įpilkite daugiau vandens, jeigu reikia. Kai vanduo užvirs, sumažinkite ugnį ir virkite ant mažos ugnies. Pagal skonį įberkite druskos, kai baigsite virti, druska sulėtina atgaminimo procesą. Kadangi pervirti švieži produktai netenka savo skonio ir kokybės. Norėdami atgaminti tokias daržoves kaip morkos, tuomet mirkykite jas šaltame vandenyje su ledu arba pamirkytas daržoves įdėkite į šaldiklį.

Džiovintas maistas gali būti atgamintas mirkant, verdant arba kartu ir mirkant ir verdant, tuomet po atgaminimo maistas atrodys kaip šviežias. Tačiau džiovintas maistas yra ypatingas ir nesitikėkite, kad jis bus visiškai toks pat kaip prieš džiovinimo procesą.

Džiovinimas neapsaugo maisto nuo bakterijų, mielių ir pelėsių. Taigi, maistas gali sugesti, jei jis yra mirkomas per ilgai kambario temperatūroje. Laikykite šaltoje vietoje, jeigu produktus mirkysite ilgiau nei 1 ar 2 valandas.

Norėdami išlaikyti maistinę vertę, naudokite skysčius, kuriuose produktai buvo mirkomi ir verdami, receptuose.

Vienas puodelis džiovintų daržovių po atgaminimo atitiks du puodelius. Sugrąžinti pašalintą drėgmę iš daržovių, apipilkite nedideliu kiekiu šaltu vandeniu ir pamirkykite nuo 20min. iki 2 val. Apipilkite daržoves verdančiu vandeniu. Įdėkite daržoves į vandenį, kai jis užvirs, sumažinkite ugnį ir virkite iki tol, kol bus pagaminta.

Vienas puodelis džiovintų vaisių po atgaminimo atitinka vieną su puse puodelio. Įpilkite vandens, kad vaisiai būtų uždengti, vėliau galima įpilti daugiau, jeigu reikia. Priklausomai nuo vaisių rūšies, jų dydžio, vandens temperatūros (karštas vanduo reikalauja mažiau laiko), jų atgaminimas trunka nuo vienos iki aštuonių valandų. Permirkyti vaisiai neteks savo skonio.







m_5125-1_v02.indd 46-47 10/12/12 9:06 AM

Atgamintus vaisius užpilkite vandeniu, kuriame jie buvo mirkomi, ir virkite ant mažos ugnies.

Džiovinti ir atgaminti vaisiai ir daržovės gali būti naudojami įvairiais būdais.

Vartokite džiovintus vaisius kaip užkandžius namie ar eidami pasivaikščioti, slidinėti. Taip naudokite juos gamindami arba kaip saldumynus.

Patiekite atgamintus vaisius kaip kompotus ar padažus. Taip pat juos galite įtraukti į jūsų mėgstamus duonos, želė, omletų, pyragų, įdarų, pieno kokteilių, ledų, košių receptus.

Naudokite džiovintas daržoves sriuboms, troškiniams patiekalams ar bet kokiems kitiems daržovių patiekalams. Taip pat naudokite kaip sausus užkandžius ar padažus traškučiams.

Įtraukite atgamintas daržoves į jūsų mėgstamus mėsos ar kitų patiekalų receptus, taip pat į želė ar daržovių salotas.

Džiovintos daržovės padengtos prieskoniais puikiai tinka sultiniams, iki galo neišvirtoms sriuboms ir padažams.

**Mes jums patariame, kad išlaikytumėte kuo daugiau maistinių medžiagų:**

- Nepervirkite.
- Saugokite džiovintą maistą talpyklose vėsioje, drėgnoje ir tamsoje vietoje.
- Tikrinkite periodiškai džiovintą maistą saugojimo metu, kad įsitikintumėte, jog ten nesirenka drėgmė.
- Vartokite džiovintą maistą kaip tik galima greičiau.
- Naudokite skysčius, kurie liko po atgaminimo proceso.

## DŽIOVINIMAS

Džiovinimo laikas priklauso nuo daržovių rūšies, jų dydžio.

Norėdami patikrinti maisto sausumą, ištraukite saują daržovių ir atvėsinkite kelioms minutėms. Šiltas ar karštas maistas atrodo minkštesnis, drėgnesnis, lengvesnis nei iš tikrųjų, kai jis atvėsta.

Maistas turi būti pakankamai sausas, kad išvengtume mikrobų dauginimosi ir vėlesnio gedimo. Džiovintos daržovės turi būti kietos ir trapios. Džiovinti vaisiai turi būti kieti, panašūs į odą ir tarpūs. Vaisiai turi būti labiau išdžiūvę nei parduodami parduotuvėse, jeigu jūs ketinate juos saugoti ilgą laiką.

## PAKAVIMAS IR SAUGOJIMAS

Po džiovinimo įvairiais dydžiais supjaustyti vaisių gabalėliai turi būti palikti savaitei „aprasoti“, kad drėgmė pasiskirstytų tolygiai tarp vaisių gabėlių, ir po to saugojami ilgesniam laikui. Kondensuodami vaisius, patalpinkite juos į saugyklą (ne aliuminis ir ne plastikinis) ir laikykite drėgnoje, vėdinamoje ir saugioje vietoje.

Išdžiovintas maistas turi būti visiškai atvėsęs prieš pakavimą. Pakuokite mažais kiekiais, kad maistas būtų suvartojamas kuo greičiau, kai tik saugykla yra atidaroma.

Pakuokite maistą į švarias, sausas, apsaugotas nuo vabzdžių saugyklas kiek galima glaudžiau, bet nesutraiškykite produktų. Stikliniai indai, šaldyklai, apsaugoti nuo drėgmės ir garų, kartono dėžės, maišai (sunkūs, dideli, plastikiniai) yra puikios saugyklos. Metalinės skardinės su dangčiu irgi gali būti naudojamos kaip saugyklos, jeigu džiovintas maistas iš pradžių yra patalpinamas į plastikinį maišą.

Dehidratuotą maistą tikrinkite kartą per mėnesį. Jeigu pastebėsite pelėsius ant džiovinto maisto, pašalinkite juos ir pasterizuokite maistą.

Pasterizuodami maistą paskleiskite ant skardos, įdėkite į orkaitę ir kepkite apie 15min. 175°F (80°C) temperatūroje. Supakuokite iš naujo švarioje, orui nepraleidžiamoje saugykloje.

## PADĖKLŲ KEITIMAS

Jūsų naujas maisto dehidratorius yra techniškai suprojektuotas taip, kad jis natūraliai karštų konvekcinių srovių dėka pašalina drėgną orą iš maisto. Padėklai turi būti sukiojami proceso metu, kad būtų užtikrintas tolygus džiūvimas. Padėklai su maistu, kurie yra apačioje, džiūna greičiau, oras yra pašalinamas sparčiau. Taigi paprasčiausiai padėklus, esančius apačioje, perkelkite į viršų, o padėklus, esančius viršuje, perkelkite į apačią.

## PRISIMINKITE

1. Geriausias rezultatas pasiekiamas, kai maistas yra aukštos kokybės. Įsitikinkite, kad išrinkote prinokusius, nepažeistus produktus, nes vienas blogos kokybės vienetas gali stipriai paveikti visų produktų skonį.
2. Svarbu naudoti švarius produktus. Kruopščiai išplaukite, pašalinkite minkštas ir sugadintas vietas, supjaustykite ir apdorokite, jeigu būtina. Įsitikinkite, kad jūsų rankos, naudojami įrankiai ir gaminimo vieta yra švarios ir tvarkingos.
3. Jūs galite tikėtis skirtingo džiūvimo laiko. Laiko trukmė priklauso nuo produktų dydžio, storio, oro drėgmės ir nuo produktų drėgmės.
4. Įsitikinkite, kad maistas yra atvėsęs, kai tikrinsite jo sausumą.



5. Padėklai gali būti pilnai pripildyti, produktai turi vos liestis, bet neturi būti sukrauti vienas ant kito.
6. Apie 6-10% drėgmės gali likti produktuose, bet tai nesukels jų gedimo. Dauguma džiovinto maisto konsistencija bus kieta, panaši į lakricą.
7. Keiskite padėklų padėtį, jei pastebėjote, jog produktai džiūna netolygiai arba jie yra per daug perkrauti. Paprasčiausiai apatinius padėklus perkelkite į vidurį, o viršutinius – į apačią.
8. Norėdami pašalinti sėklas ar kauliukus iš slyvų, vynuogių, vyšnių ir t.t., dehidratuokite produktus iki 50% ir tada pašalinkite sėklas. Tai užtikrina, kad neišbėgtų vaisių, daržovių sultys.

## RECEPTAI

### SUMAIŠYTAS VAISIŲ MAIŠELIS

2 nulupti bananai
1/2 svaro braškių
1 puodelis ananasų gabaliukų (konservuotų)
Supjaustykite vaisius vienodai, apie 1/4 colio storumo. Išdžiovinę ir atvėsinę, sudėkite 1/4 puodelio sutrintų riešutų.

### CINAMONINIAI OBUOLIŲ ŽIEDAI

5 svarai obuolių
5 arbatiniai šaukšteliai cinamono
Supjaustykite obuolius ir išimkite šerdį.
Supjaustykite į 1/4 colio žiedus.
Prieš džiovinimą apibarstykite cinamonu.

### TREJETAS CITRUSŲ

3 svarai apelsinų
5 citrinos
4 kieti greipfrutai
Nuplaukite vaisius. Tolygiai supjaustykite vaisius, maždaug 1/4 colio storumo, palikdami žievelę. Ir išdėliokite ant padėklų ir įdėkite į dehidratorių.

### TROPINIS ROJUS

10 kivių
1 ananasas
3 papajos
Supjaustykite papajas ir kivius. Pašalinkite šerdį ir žievelę iš ananasų. Supjaustykite visą ananasą maždaug 1/4 colio storumo gabalėliais. Sudėkite ant dehidratoriaus padėklų ir išdžiovinkite.

### BRAŠKIŲ MALONUMAS:

2 puodelius šviežias ir išvalytas braškes sudedame į mikserį, įpilame šiek tiek obuolių sulčių, kad uogos būtų skystos. Paruoškite padėklus (8) ir plastikinę plėvelę. Supilkite suplaktas uogas ant plėvelės, tolygiai paskirstykite su mentele. Džiovinkite maždaug 6 val. (priklausomai ar jūs norite trapių ar kramtomų). Viršutinė anga turi būti atidaryta

### DŽIOVINTA MĖSA:

9 x 13 (23 x 33cm) kepimo inde marinuokite plonai supjaustyta jautieną ar kalakutą su 1/4 puodelio sojos padažu, 2 arbatiniais šaukšteliais ruduoju cukrumi ir 2 arbatiniais šaukšteliais skystu dūmu (pasirenkant). Gerai sumaišykite, kad kiekvienas mėsos gabaliukas būtų padengtas marinatu. Apdenkite plastikine plėvele ir palikite 10-15min. Po to mėsos gabaliukus išdėliokite ant padėklų, kad vienas kito neliestų. Kuo ploniau supjaustėte mėsą, tuo trumpiau ji džius, maždaug 8-10 valandų 1/16 gabaliukų (priklausomai nuo kokio minkštumo jūs pageidaujate) Viršutinė anga turi būti atidaryta.

### JOGURTO GAMYBA

1. 4 puodelius pieno supilkite į kaitinimo indą, jūs galite naudoti riebų, pusiau riebų, nugriebtą ar atgamintą neriebų sausą pieną.
2. Kaitinkite ant viryklės, ir nuimkite prieš pienui užverdant.
3. Įmaišykite du šaukštelius šviežio, paprasto pirkto jogurto.
4. Supilkite į jogurto indelį ir uždenkite su dangčiu. Mes patariame naudoti margarino pakuotes su dangčiu.
5. Pastatykite ant viršutinės lentynos aštuonioms valandoms, viršutinė anga atidengta 3/4.
6. Ataušinkite prieš vartojimą.

Patikrinkite etiketę, ar jogurtas yra natūralus, be priemaišų ir ar nebuvo pasterizuotas.

Jei pageidaujate saldžių produktų, įdėkite šiek tiek medaus ar klevo sirupo į pieną.

### ŠALDYTAS VAISINIS JOGURTAS:

4 puodeliai nuplautų, padalytų pusiau braškių, supjaustytų bananų arba nulupti persikai
1 litras paprasto beskonio jogurto
1 arbatinis šaukštelis vanilės
1,5 puodelio cukraus
1/4 arbatinio šaukštelio druskos

Suplakite vaisius iki tol, kol jie virs piurė (turėtų išeiti 3 puodeliai). Įberkite cukrų, vanilę ir druską į atskirą indą ir sumaišykite. Gautą mišinį įmaišykite į vaisių piurė. Supilkite masę į 4,5 litro stiklinį indą ir įdėkite į šaldiklį. Apdenkite šaldiklį ledu ir druska pagal nurodytas proporcijas. Kai jogurtas yra užšaldytas, išpilkite tirpalą. Pašalinkite dangtį ir nugramdykite sušaldytą jogurtą. Viršutinis dangtis turi būti atidarytas.





m_5125-1_v02.indd 48-49 10/12/12 9:06 AM

## VAISIŲ DŽIOVINIMO LENTELĖ

Laikas yra apytikris. Džiovinimo laikas gali kisti priklausomai nuo kambario temperatūros, drėgmės, maisto drėgmės ir t.t.

| VAISIAI | RUOŠIMAS | TIKRINIMAS | LAIKAS |
|---|---|---|---|
| Obuoliai | Nulupti, išpjauti vidų ir supjaustyti griežinėliais. Panardinkite į apdorojimo skystį 2min. Nusausinkite ir sudėkite ant padėklo. | Lankstūs | 4-15val. |
| Abrikosai | Nusausinkite, supjaustykite pusiau, išverskite vidų arba supjaustykite į keturias dalis. Perdirbkite, kad išliktų spalvą. | lankstūs | 8-36val. |
| Bananai | Nulupkite ir supjaustykite į 1/8” dalis. | Traškūs | 5-24val. |
| Uogos | Braškės gali būti supjaustytos į 3/8” dalis. Kitų uogų nepjaustykite. Uogas, padengtas vašku, panardinkite į verdantį vandenį. | Nesimato drėgmės | 5-24val. |
| Vyšnios | Nešalinkite kauliukų, kol vyšnios nėra tinkamai paruoštos. Pašalinkite kauliukus, kai išgaruos 50% drėgmės. | Kieti ir lipnūs | 6-36val. |
| Česnakas | Susmulkinti ir sudėti ant padėklo. | Trapūs | 4-10val. |
| Spanguolės | Gerai nuplaukite, susmulkinkite arba palikite pilnas. | Nesimato drėgmės | 4-20val. |
| Vynuogės (razinos) | Nuplaukite, pašalinkite kotelius ir nepjaustykite. | Lankstūs ir kieti | 6-36val. |
| Nektarinai | Nebūtina nulupti. Nusausinkite sudedami odele žemyn ant lentos ir supjaustykite į 3/8” griežinėlius ar apskritimus. | Lankstūs | 6-24val. |
| Apelsino žievelė | Supjaustykite išilgai juostelėmis ir išdžiovinkite. Tarkuokite, kai juos naudosite. | Trapūs | 6-15val. |
| Persikai | Pašalinkite odelę. Išimkite kauliuką, kai bus pašalinta 50% drėgmės. Perpjaukite pusiau ar į keturias dalis. | Lankstūs ir kieti | 5-24val. |
| Kriaušės | Nulupkite, pašalinkite vidų ir kotelius. Supjaustykite griežinėliais, arba pusiau, arba į keturias ar aštuonias dalis. | Lankstūs ir kieti | 5-24val. |
| Persimonai | Naudokite tik prinokusius vaisius. Nuplaukite, pašalinkite viršutinę galvutę ir supjaustykite 3/8 griežinėlius. | Lankstūs | 5-20val. |
| Ananasai (švieži) | Pašalinkite šerdį. Supjaustykite griežinėliais ar gabalėliais. | Lankstūs | 6-36val. |
| Ananasas (konservuotas) | Nusausinkite. Sudėkite ant padėklo. | Kieti | 6-36val. |
| Slyvos | Nuplaukite, supjaustykite pusiau ar palikite pilnus, pašalinkite kauliukus iš karto arba išdžiovinę iki 50%. | Lankstūs | 5-24val. |
| Džiovintos slyvos | Taip pat kaip su slyvomis, tik išmirkykite verdančiame vandenyje 2min. | Kieti | 8-36val. |
| Rabarbaras | Naudokite tik minkštus. Nuplaukite ir supjaustykite vienodo ilgumo | Nesimato drėgmės | 4-16val. |



## DARŽOVIŲ DŽIOVINIMO LENTELĖ

| DARŽOVĖS | PARUOŠIMAS | TIKRINIMAS | LAIKAS |
|---|---|---|---|
| Artišokai | Supjaustykite širdis į 1/8 juosteles. Pavirkite 5-8min. 3/4 puodelio vandens su 1 arbatiniu šaukšteliu citrinų sulčių. | Trapūs | 4-12val. |
| Šparagai | Nuplaukite ir supjaustykite. Rinkitės produktus iš paskutinio derliaus. Apvirkite garuose, po džiovinimo puikiai tinka kaip prieskoniai. | Trapūs | 4-10val. |
| Pupelės (žalios arba džiovintos) | Supjaustykite į 1 dalis arba prancūzišku būdu. Virkite garuose kol bus peršviečiamos. Nepilnai išdžiovintas pupeles supjaustykite, ir vėl įdėkite atgal | Trapūs | 4-14val. |
| Runkeliai/ burokėliai | Nuplaukite, apvirkite, atvėsinkite, pašalinkite viršūnę, odelę ir šaknį. Supjaustykite kubeliais ar griežinėliais | Trapūs, tamsiai raudoni | 4-12val. |
| Briuselio kopūstai | Pradėkite pjaustyti nuo kotelio, supjaustykite išilgai stiebo į dvi dalis. | Trapūs | 5-15val. |
| Brokoliai | Sulyginti, supjaustykite gabalėliais, nuplaukite. Virkite garuose apie 3-5min | Trapūs | 5-15val. |
| Kopūstai | Sulyginti, supjaustyti į juosteles 1/8” storumo. Vidų supjaukite į 1/4” juosteles. Naudokite apatinę lentynėlę džiovindami. | Kieti | 4-12val. |
| Morkos | Parinkite minkštas, šviežias morkas. Virkite garuose kol suminkštės. Supjaustykite griežinėliais, gabaliukais, kubeliais ar juostelėmis. | Kieti | 4-12val. |
| Žiedinis kopūstas | Panardinkite kopūstus į du litrus vandens su 3 arbatiniais šaukšteliais 2min. Virkite kol suminkštės. | Kieti | 5-15val. |
| Salieras | Atskirkite stiebus nuo lapų. Nuplaukite. Supjaustykite stiebus į 1/4 dalis. Lapai nudžius pirmi, taigi nuimkite juos, kai tik išdžius. Susmulkinti lapus po džiovinimo ir naudokite juos sriuboms ir t.t. | Trapūs | 4-12val. |
| Javai | Pašalinkite žievelę, dėmes prieš apdorojimą garais. Virkite iki tol, kol iš burbuolių pradės bėgti skystis panašus į pieną. Nupjaukite burbuoles ir paskirstykite ant padėklo. Pamaišykite keletą kartų, kad tolygiai išdžiūtų. | Trapūs | 4-15val. |
| Agurkas | Nulupkite, supjaustykite į 1/8” dalis ir išdžiovinkite. | Kieti | 4-14val. |
| Baklažanas (taip pat kaliaropė, itališkas moliūgas, cukinija) | Nuplaukite, supjaustykite dalimis nuo 1/4” iki 1/2 storumo, ir paskirstykite ant padėklo. | Trapūs | 4-14val. |
| Svogūnai ir poros | Pašalinkite lukštus ir supjaustykite į 1/2” dalis, gabaliukais arba susmulkinkite. Pamaišykite keltą kartų džiovindami. | Kieti | 4-10val. |





m_5125-1_v02.indd 50-51 10/12/12 9:06 AM

| DARŽOVĖS | PARUOŠIMAS | TIKRINIMAS | LAIKAS |
|---|---|---|---|
| Okra | Pasirinkite šviežius ir minkštus. Nuplaukite, sulyginkite ir supjaustykite į 1/4 diskus. | Kieti | 3-10val. |
| Petražolė | Suplėšykite į mažas dalis, išdžiovinkite ir susmulkinkite, jeigu norite. | | 2-10val. |
| Pastarnokas | Taip pat kaip ir morkos | | |
| Žirneliai | Pasirinkite tik minkštus ir saldžius. Išlukštenkite ir apvirkite apie 3-5min. | Trapūs | 4-10val. |
| Paprika (žalioji ir saldi) | Supjaustykite į 1/4 juosteles ar griežinėlius. Pašalinkite sėklas, nuplaukite ir nusausinkite. Taip pat galite susmulkinti. Susmulkintos ir išdžiovintos pimentos irgi yra paprika. | Trapūs ir kieti | 4-10val. |
| Aštrieji pipirai | Nuplaukite ir nusausinkite. Dėvėkite gumines pirštines ruošdami aštrius pipirus. | Kieti | 4-12val. |
| Bulvės | Galite nulupti. Supjaustykite nuo 3/16 iki 1/4 dalis arba kubeliais, sutrinkite arba supjaustykite prancūzišku būdu. Virkite garuose kaip ir burokus. | Trapūs | 5-12val. |
| Moliūgai (ir cukininiai moliūgai) | Supjaustykite mažais gabalėliais. Kepkite ar virkite garuose kol suminkštės. Supjaustykite juostelėmis nuo 1 iki 3 colio pločio, nulupkite ir pašalinkite minkštimą. Supjaustykite juostelėmis 1/2 storumo. Nugramdykite likusį minkštimą, ir suplakite iki piurė masės. Nušluostykite su sugeriamu popieriumi. | Kieti | 5-15val. |
| Griežčiai | Taip pat kaip morkos, tik pjaustyti ploniau. | | |
| Pomidorai | Nuplaukite, pašalinkite kotelius. Panardinkite į verdantį vandenį ir nuimkite odelę. Supjaustykite pusiau arba griežinėliais. | Kieti | 6-24val. |
| Ropės | Taip pat kaip morkos, tik pjaustyti ploniau. | | |
| Cukinijos | Žiūrėkite į baklažanus. | | |
| Česnakai | Atskirkite skilteles, pašalinkite lukštus. Supjaustykite ir džiovinkite. Po išdžiovinimo galite sumalti ir naudoti kaip prieskonius. | Labai trapūs | 4-15val. |
| Daržovės (Špinatai, lapinis kopūstai, runkeliai, garstyčios, ropės | Nuplaukite, sulyginkite stiebus. Virkite garuose kol suminkštės, bet ne sutiš. Naudokite apatinį padėklą, bet bukite atsargūs eksperimentuodami. | Labai trapūs | 4-10val. |
| Grybai | Pasirinkite grybus su užriestomis kepurėlėmis – šie grybai yra švieži ir minkšti. Nuvalykite purvą arba įvyniokite į drėgną audeklą. Supjaustykite, susmulkinkite arba džiovinkite pilnus, priklausomai nuo jų dydžio. | Kieti ir trapūs priklausomai nuo jų dydžio ir amžiaus | 3-10val. |

**TECHNINIAI DUOMENYS:**

220-230V • 50Hz • 250W • 5 Padėklai



## DESHIDRATOR DE ALIMENTE CU VENTILATOR

## CARTE CU INSTRUCŢIUNI ŞI REŢETE

**Pregătiţi gustări sănătoase şi naturale oricând!**

## INSTRUCŢIUNI DE SIGURANŢĂ IMPORTANTE

În condiţiile unei întreţineri corecte, Deshidratorul dvs de Alimente va asigura ani întregi de uz casnic. Nu omiteţi să respectaţi aceste măsuri de siguranţă elementare la utilizarea acestui aparat electric. Citiţi toate instrucţiunile înainte de utilizare

1. Nu atingeţi bobina de încălzire
2. Nu atingeţi suprafeţele fierbinţi.
3. Pentru a preveni pericolele de electrocutare, nu introduceţi cablul, fişele electrice sau carcasa în apă sau în alte lichide.
4. Se impune o supraveghere atentă când orice aparat este utilizat de către sau lângă copii.
5. În perioadele de neutilizare şi înainte de curăţare, scoateţi din priză. Permiteţi aparatului să se răcească înainte de a monta sau demonta piese.
6. Nu cuplaţi deshidratorul la priza electrică dacă partea superioară e întoarsă (poziţie de depozitare) şi nu întoarceţi partea superioară în cea inferioară pentru depozitare înainte ca unitatea să se fi răcit complet.
7. Nu acţionaţi niciun aparat cu cablul sau fişa electrică deteriorată ori după ce acesta s-a defectat ori a suferit deteriorări de orice natură. Aduceţi aparatul la cea mai apropiată unitate de depanare autorizată pentru a fi verificat, reparat sau reglat.
8. Utilizarea de accesorii nerecomandate de fabricantul acestui aparat poate fi periculoasă.
9. Se interzice utilizarea în spaţii exterioare.
10. Se interzice amplasarea lângă sau pe o plită electrică sau un aragaz fierbinte ori într-un cuptor încălzit.
11. Pentru a curăţa, ştergeţi cu o cârpă umezită sau un burete cu detergent de vase neagresiv.
12. Nu turnaţi lichide în deshidrator.
13. Nu folosiţi acest aparat pentru alte scopuri decât cele prevăzute.
14. Nu lăsaţi cablul să atârne liber peste marginea unei mese sau a unei tejghele şi nici să atingă suprafeţele fierbinţi.

PĂSTRAŢI ACESTE INSTRUCŢIUNI
EXCLUSIV PENTRU UZ CASNIC
A NU SE UTILIZA ÎN MAŞINA DE SPĂLAT VASE AUTOMATĂ

## PRINCIPIILE DESHIDRATĂRII

În domeniul deshidratării alimentelor, nu există constante, iar variabilele sunt relativ numeroase. Cel mai bun mod de a obţine o deshidratare eficientă este experimentarea, folosind indicaţiile din această broşură în scop orientativ şi apoi adaptându-vă tehnica de uscare în funcţie de rezultatele obţinute.

Ţinerea unei evidenţe este utilă în cadrul deshidratării alimentelor. Greutăţile legumelor şi fructelor înainte şi după deshidratare, durata necesară uscării, etc. pot fi consemnate pe etichetele recipientelor de depozitare ale alimentelor.

Gustările şi dulciurile gata de consum se numără printre diversele produse ce pot fi create prin uscarea fructelor şi legumelor acasă. După ce sunt ţinute în apă, alimentele deshidratate pot fi utilizate în reţetele preferate de musaca, supă, tocăniţă şi salată. Fructele şi fructele de pădure deshidratate pot fi şi baza unor compoturi sau sosuri excelente.

Uscarea alimentelor este avantajoasă, deoarece procedeul este relativ simplu şi necesită un minim de echipament. Spaţiul de depozitare necesar este redus la minim.

Deshidratarea este o metodă de încălzire a alimentelor, evaporându-se conţinutul lor de apă şi îndepărtându-se aburii formaţi.

Majoritatea produselor alimentare degajă umezeala rapid în primele faze ale uscării. Astfel, ele pot absorbi căldură în cantităţi mari şi pot emana cantităţi semnificative de aburi, rămânând la o temperatură cu mult sub pragul aerului de deshidratare.

## METODĂ

Fructele şi legumele a căror uscare se doreşte trebuie să fie de o calitate optimă – proaspete şi complet coapte. Legumele şi fructele veştejite nu vor da un produs uscat satisfăcător. Legumele şi fructele necoapte au o savoare şi o culoare inferioară. Produsele răscoapte pot fi dure şi fibroase sau moi şi fleşcăite.

Preparaţi legumele şi fructele imediat după cules şi începeţi imediat procedeul de uscare. Spălaţi sau curăţaţi pe îndelete toate alimentele proaspete pentru a îndepărta impurităţile sau petele. Triaţi şi aruncaţi alimentele necorespunzătoare; orice fruct stricat, lovit sau mucegăit poate afecta o întreagă serie.

Pentru un consum final mai uşor, dar şi pentru a accelera procesul de uscare, se recomandă decojirea, extragerea sâmburilor sau miezului





m_5125-1_v02.indd 53 10/12/12 9:06 AM

unor fructe şi legume. Piesele mai mici se usucă mai repede şi mai uniform.

## PRETRATARE

Enzimele din fructe şi legume stau la baza modificărilor de culoare şi aromă din timpul coacerii. Aceste modificări vor continua în decursul uscării şi depozitării dacă legumele şi fructele nu sunt pretratate pentru a încetini activitatea enzimelor.

Blanşarea poate fi utilizată pentru pretratarea legumelor, deoarece ajută la menţinerea culorii şi accelerează uscarea prin destinderea ţesuturilor. Blanşarea poate împiedica şi modificările nedorite de aromă în timpul depozitării, îmbunătăţind şi rehidratarea în timpul gătitului.

Multe fructe cu coaja deschisă la culoare (îndeosebi merele, caisele, piersicile, nectarinele şi perele) au tendinţa de a căpăta o nuanţă mai închisă la uscare şi depozitare. Pentru a împiedica acest fenomen, fructele pot fi pretratate prin blanşare sau cu un sos adecvat, însă eficienţa metodelor de pretratare variază.

**Fructele pot fi lăsate în următoarele amestecuri:**

1. Zeamă de ananas sau de lămâie ca o alternativă naturală la alte pretratări pentru a reduce oxidarea. Tăiaţi fructele direct în zeamă. Scoateţi imediat (după cam 2 minute) şi aşezaţi pe tăvi. Fructele pot fi şi înmuiate în miere, condimente, zeamă de lămâie verde sau de portocale, prafuri de jeleu sau presărate cu nucă de cocos pentru a căpăta o aromă puternică după uscare. Folosiţi-vă creativitatea, precum şi propriul amestec aromat.
2. Bisulfit de sodiu: Cereţi numai tipul utilizat în alimentaţie (USP). Dizolvaţi 1 linguriţă de bisulfit de sodiu în 1 l de apă. Pregătiţi cantităţi mici de fructe şi lăsaţi-le la înmuiat 2 minute în soluţie. Astfel, se împiedică pierderea de vitamina C şi se menţine culoarea deschisă. Bisulfitul de sodiu poate fi obţinut de la o farmacie din zonă.
3. O soluţie de sare de masă.
4. O soluţie de acid ascorbic sau acid citric. Se pot utiliza amestecuri antioxidante cu acid ascorbic din comerţ, însă acestea sunt adesea mai puţin eficiente ca acidul ascorbic pur.

Fructele pot fi opărite prin blanşare. Cu toate acestea, fructele blanşate se pot înmuia şi pot pune probleme în decursul procesului.

Blanşarea în sirop poate ajuta la păstrarea culorii merelor, caiselor, smochinelor, nectarinelor, piersicilor, perelor şi prunelor. Rezultatul va fi un produs confiat şi glasat.

Fructele cu coajă dură (strugurii, prunele uscate şi prunele mici, cireşele, smochinele şi fructele cu sâmburi) pot fi blanşate în aburi pentru a le crăpa coaja. Astfel, conţinutul de apă interior va ieşi la suprafaţă mai repede în timpul uscării.

Înainte de a usca alimentele pretratate, îndepărtaţi umezeala excesivă prin aşezarea alimentelor pe şerveţele de bucătărie sau cârpe curate. Tăvile de uscare se vor completa cu un strat subţire de alimente conform indicaţiilor. Dacă situaţia o cere, puteţi întinde tifon pe tăvi pentru a împiedica aderenţa bucăţilor de alimente sau căderea lor.

Cantitatea de alimente puse la deshidratat simultan nu trebuie să depăşească în jur de ¾ din suprafaţa fiecărei tăvi şi ¼ din grosime.

## REHIDRATAREA ALIMENTELOR

Toate alimentele deshidratate necesită rehidratare. Însă majoritatea fructelor sunt de preferat sub formă uscată. Pe de altă parte, majoritatea legumelor sunt mai apetisante după rehidratare.

Pentru a rehidrata legumele în scopul gătitului, este suficient să spălaţi produsul în apă curată şi apoi să-l lăsaţi în apă rece şi nesărată, acoperindu-l. Lăsaţi în apă 2 până la 8 ore, dacă situaţia o permite, iar apoi gătiţi-l în aceeaşi apă folosită la înmuiere. Adăugaţi mai multă apă dacă este nevoie. Aduceţi produsul la punctul de fierbere, apoi lăsaţi-l la foc mic până aproape de final. Adăugaţi sare la sfârşitul duratei de preparare, dacă doriţi. Sarea încetineşte procesul de rehidratare. Ca şi în cazul produselor proaspete, o preparare excesivă va diminua aroma şi textura. Pentru a rehidrata legume precum morcovii, lăsaţi-i în apă cu gheaţă sau lăsaţi-i în apă la frigider.

Alimentele uscate pot fi rehidratate prin înmuiere, preparare sau o combinaţie a celor două metode, căpătând calităţi similare echivalentului lor proaspăt după rehidratare. Reţineţi însă că alimentele uscate formează o categorie aparte. Nu vă aşteptaţi să fie asemănătoare cu un produs proaspăt în orice privinţă.

Uscarea nu elimină bacteriile, drojdiile şi mucegaiurile din alimente. Astfel, poate surveni alterarea acestora din urmă în cazul unei păstrări îndelungate în apă la temperatura camerei. Lăsaţi la frigider în cazul unei înmuieri ce depăşeşte 1 până la 2 ore.



Pentru a păstra valoarea nutritivă, utilizaţi lichidul rămas după înmuiere şi preparare ca parte a apei necesare în reţete.

O cană de legume uscate constituie 2 căni prin rehidratare. Pentru a înlocui conţinutul de apă pierdut în majoritatea legumelor, acoperiţi-le superficial cu apă rece şi lăsaţi la înmuiat 20 de minute până la 2 ore. Acoperiţi verdeţurile cu apă fiartă. Pentru gătit, aduceţi legumele la punctul de fierbere şi lăsaţi-le la foc mic până când sunt gata.

O cană de fructe uscate dau aproximativ o cană jumătate prin rehidratare. Adăugaţi apă cât să acopere superficial fructele; puteţi completa mai târziu dacă este nevoie. Sunt necesare una până la opt ore pentru rehidratarea majorităţii fructelor, în funcţie de tipul acestora, de mărimea bucăţilor şi de temperatura apei (Apa fierbinte scurtează durata). O înmuiere excesivă va duce la pierderea aromei. Pentru a găti fructele rehidratate, acoperiţi şi lăsaţi la foc mic în apa de înmuiere.

Fructele şi legumele uscate sau rehidratate se pretează la întrebuinţări din cele mai diverse.

Utilizaţi fructele uscate pentru gustări acasă, în drumeţii sau pe pârtiile de schi. Bucăţile pot fi folosite la prăjituri sau dulciuri.

Fructele rehidratate pot fi servite sub formă de compoturi sau sosuri. Acestea pot fi de asemenea adăugate în reţetele preferate de pâine, jeleuri, omlete, plăcinte, umplutură, milkshake-uri, îngheţată de casă şi cereale preparate.

Adăugaţi legumele uscate în supe şi tocăniţe sau sortimente cu legume. Folosiţi-le ca gustări uscate sau ca chipsuri cu sos.

Puteţi include legumele rehidratate în reţetele preferate de plăcinte cu carne şi alte feluri principale, precum şi în jeleurile cu gelatină sau cu legume.

Legumele praf în formă uscată completează apetisant borşurile, supele proaspete şi sosurile.

**Pentru a păstra o valoare nutritivă optimă, sugerăm următoarele:**

- Blanşarea la o durată corectă.
- Ambalarea adecvată a alimentelor uscate şi depozitarea recipientelor într-un loc răcoros, uscat şi întunecos.
- Verificarea periodică a alimentelor uscate în timpul depozitării, pentru a vă asigura că umezeala nu a fost reabsorbită.
- Consumul cât mai curând al alimentelor uscate.
- Utilizarea lichidului rămas după rehidratare la reţete.

## USCARE

Durata de uscare variază în funcţie de tipul de fruct sau legumă, mărimea bucăţilor şi gradul de ocupare a tăvii.

Înainte de verifica dacă alimentele sunt uscate suficient, scoateţi câteva şi lăsaţi-le să se răcească câteva minute. Alimentele calde sau fierbinţi par mai moi, mai umede şi mai flexibile decât atunci când sunt răcite.

Alimentele trebuie să fie suficient de uscate pentru a împiedica înmulţirea microbilor şi alterarea ulterioară. Legumele uscate trebuie să fie dure şi friabile. Fructele uscate trebuie să aibă o consistenţă gumoasă şi să fie flexibile. Pentru o depozitare pe termen lung, fructele uscate acasă trebuie să fie mai uscate decât cele uscate din comerţ şi oferite în magazine de aprovizionare.

## AMBALARE ŞI DEPOZITARE

Fructele tăiate în diverse mărimi trebuie să aibă timp să „transpire” sau să fie pregătite timp de o săptămână după uscare pentru a aduce la acelaşi nivel conţinutul de apă a bucăţilor înainte de a le depozita pe termen lung. Pentru a pregăti fructele, aşezaţi-le într-un recipient (cu excepţia celor din aluminiu sau din plastic) şi aşezaţi-le într-un spaţiu uscat, bine aerisit şi protejat.

Alimentele uscate necesită o răcire completă înainte de ambalare. Realizaţi pachete mici, în aşa fel încât alimentele să fie utilizate imediat după deschiderea recipientelor.

Ambalaţi alimentele cât mai strâns posibil, fără a le fisura, în recipiente curate, uscate, ce nu permit pătrunderea insectelor. Borcanele de sticlă sau cartoanele ori pungile rezistene la umezeală/aburi pentru congelator (de tipul celor din plastic gros) reprezintă recipiente bune. Se pot utiliza şi conserve de metal cu capac ataşabil dacă alimentele uscate sunt plasate în prealabil într-o pungă de plastic.

Alimentele deshidratate necesită o verificare cel puţin o dată pe lună. În cazul în care observaţi un aliment uscat cu mucegai crescut pe el, răzuiţi-l şi apoi pasteurizaţi conţinutul.

Pentru a pasteuriza conţinutul, întindeţi alimentele pe o folie de cuptor şi lăsaţi la cuptor timp de 15 minute la 175 grade Fahrenheit (80°C). Reambalaţi într-un recipient curat şi etanş.





m_5125-1_v02.indd 55 10/12/12 9:06 AM

## ROTIREA TĂVILOR

Noul dvs. Deshidrator de Alimente are la bază conceptul ştiinţific al convecţiei termice, îndepărtând aerul umed din hrană. Este necesară rotirea tăvilor în timpul intervalului de procesare, pentru a asigura o uscare uniformă. Tăvile aflate lângă partea inferioară şi expuse aerului cât mai fierbinte şi mai uscat se vor usca şi mai repede. De aceea, este suficient să le mutaţi la un nivel superior şi să le amplasaţi de deasupra în partea inferioară.

## REŢINEŢI

1. Rezultatele optime sunt obţinute cu alimente de o calitate superioară. Nu omiteţi să alegeţi legume şi fructe coapte în stare bună, deoarece un aliment stricat va afecta savoarea întregii şarje.
2. Este important să utilizaţi legume şi fructe curate. Spălaţi-le complet, îndepărtaţi zonele moi sau stricate, feliaţi şi pretrataţi dacă este nevoie. Asiguraţi-vă că mâinile dvs, ustensilele de tăiat şi suprafaţa de preparare a hranei sunt de asemenea curate.
3. Este posibil să observaţi o variaţie a duratelor de uscare. Duratele de uscare sunt influenţate de mărimea alimentelor procesate, grosimea legumelor şi fructelor feliate, umiditatea aerului şi conţinutul de apă al alimentelor.
4. Nu omiteţi să lăsaţi legumele şi fructele să se răcească înainte de a le verifica gradul de uscare.
5. Dacă se doreşte acest lucru, tăvile pot fi încărcate la maxim, cu elementele atingându-se însă fără a se suprapune.
6. În jur de şase până la zece procente din conţinutul de apă pot rămâne în alimentele dvs, fără a crea un pericol de alterare. Multe alimente uscate vor avea o consistenţă gumoasă, ca lemnul dulce.
7. Rotiţi tăvile dacă observaţi o uscare neuniformă sau o concentrare excesivă a greutăţii. Este suficient să deplasaţi tava inferioară către mijloc şi cele de deasupra în jos.
8. Pentru a scoate seminţele sau sâmburii din prune uscate, struguri, cireşe etc, deshidradaţi până la 50%, iar apoi îndepărtaţi seminţele. Astfel, împiedicaţi curgerea sucului.

## REŢETE

### AMESTEC DE FRUCTE

2 banane (decojite)
250g de căpşune
1 cană de ananas bucăţi (conservă)
Tăiaţi fructele uniform, la o grosime de 0,6cm. Adăugaţi ¼ cană de nuci amestecate după uscare şi răcire.

### RONDELE DE MĂR CU SCORŢIŞOARĂ

2,2kg de mere
5 linguriţe de scorţişoară
Decojiţi şi scoateţi miezul merelor cu o ustensilă cilindrică pentru miez. Tăiaţi în rondele de 0,6cm grosime. Presăraţi scorţişoară înainte de uscare.

### TRICITRIC

1,5kg de portocale
5 lămâi
4 grepfruturi tari
Spălaţi fructele. Lăsaţi coaja intactă, tăiaţi fructele uniform, la 0,6cm grosime. Aşezaţi pe tăvile deshidratorului şi lăsaţi la uscat.

### PARADIS TROPICAL

10 kiwi
1 ananas
3 papaya
Decojiţi fructele de papaya şi kiwi. Scoateţi miezul şi coaja ananasului. Tăiaţi toate fructele uniform, la o grosime de 0,6cm. Aşezaţi pe tăvile deshidratorului şi lăsaţi la uscat.

### DELICII CU CĂPŞUNE:

2 căni de căpşune proaspete curăţate, introduceţi-le în blender cu puţin suc de ananas pentru a ajuta la lichefierea căpşunelor. Acoperiţi tăvile (8) cu folie de plastic. Turnaţi amestecul de căpşune pe folie, întinzându-le uniform cu o paletă. Lăsaţi la deshidratat aproximativ 6 ore (depinde de preferinţe, mai friabile sau mai elastice). Orificiile de aerisire superioare deschise.

### PASTRAMĂ:

Într-un vas de cuptor de 9 x 13 (23 x 33cm), lăsaţi la marinat carne de vită sau de curcan tăiată în felii subţiri cu ¼ cană de sos de soia, 2 linguri de zahăr brun şi 2 linguri de esenţă de fum (opţional). Amestecaţi bine, neomiţând să acoperiţi fiecare bucată de carne. Acoperiţi cu folie de plastic şi lăsaţi 10-15 minute să se pătrundă. După o marinare suficientă, aşezaţi fiecare bucată de carne pe tavă în aşa fel încât abia să se atingă. Cu cât felia de carne este mai subţire, cu atât se va reduce şi durata procesului de deshidratare – 8-10 ore pentru 1/16 felii (în funcţie de cât tare vreţi să fie). Orificiile de aerisire superioare deschise.



### IAURT

1. Măsuraţi 4 căni de lapte într-o caserolă – puteţi utiliza lapte integral, cu conţinut scăzut de grăsimi, degresat sau lapte praf reconstituit degresat.
2. Aşezaţi pe aragaz şi scoateţi de la foc înainte de a începe fierberea.
3. Amestecaţi cu două linguri de iaurt simplu proaspăt din comerţ.
4. Turnaţi în cana de iaurt şi acoperiţi cu un capac. Sugerăm utilizarea de cutii şi capace de margarină, ideale pentru depozitarea iaurtului.
5. Lăsaţi pe nivelul superior timp de opt ore, cu orificiul superior de aerisire deschis la 3/4.
6. Refrigeraţi înainte de consum.

Consultaţi eticheta pentru a fi siguri că este „natural”, fără aditivi şi că nu a fost pasteurizat după ce a fermentat în forma de iaurt.

Dacă doriţi un produs puţin mai dulce, puteţi adăuga o cantitate mică de miere sau sirop de arţar în amestecul de lapte înainte de introducerea culturii.

### IAURT CU FRUCTE CONGELATE:

4 căni de căpşune spălate şi înjumătăţite, banane feliate sau piersici decojite
1 l de iaurt fără arome
1 lingură de vanilie
1 cană şi jumătate de zahăr
un sfert de linguriţă de sare

Pasaţi fructele în blender până obţineţi o pastă fină (rezultă 3 căni de piure de fructe). Amestecaţi zahărul, vanilia şi sarea într-un castron mare. Combinaţi amestecul cu fructele pasate. Turnaţi într-un recipient de congelare de 3,7 l. Acoperiţi cu un amestec de sare îngheţată în proporţii recomandate pentru recipientul de congelare. Când iaurtul este îngheţat, vărsaţi apa sărată. Scoateţi capacul şi răzuiţi iaurtul îngheţat din tavă. Orificiile de aerisire superioare deschise.

## TABEL CU DURATE DE USCARE AFERENTE FRUCTELOR

Duratele sunt aproximative. Duratele de uscare folosite de dvs. pot varia în funcţie de temperatura camerei, umiditate, conţinutul de apă al alimentelor etc.

| FRUCTE | PREPARARE | VERIFICAREA USCĂRII | DURATĂ |
|---|---|---|---|
| Mere | Decojiţi, scoateţi miezul şi tăiaţi felii sau rondele. Introduceţi în amestecul de pretratare timp de 2 minute. Lăsaţi la scurs şi aşezaţi pe tavă. | Flexibil | 4-15 ore |
| Caise | Uscaţi în jumătăţi şi întoarceţi-le pe faţă sau tăiaţi în sferturi. Pretrataţi pentru păstrarea culorii fără a pătrunde coaja fructului. | Flexibil | 8-36 ore |
| Banane | Decojiţi şi tăiaţi în felii de 0,3cm. | Crocante | 5-24 ore |
| Fructe de pădure | Căpşunile pot fi tăiate în felii de 0,9cm. Lăsaţi celelalte fructe de pădure întregi. Introduceţi fructele de pădure în apă dată în clocot. | Nicio urmă de umezeală vizibilă | 5-24 ore |
| Cireşe | Nu rupeţi codiţele până când nu sunt gata de preparare. Scoaterea sâmburilor nu este neapărat necesară, sau poate fi realizată când sunt 50% uscate. | Gumoase dar lipicioase | 6-36 ore |
| Arpagic | Tăiaţi şi întindeţi pe tavă | Friabile | 4-10 ore |
| Afine | Spălaţi bine, tăiaţi în fulgi sau lăsaţi-le întregi | Nicio urmă de umezeală vizibilă | 4-20 ore |
| Struguri (stafide) | Spălaţi, rupeţi codiţele şi lăsaţi-i întregi | Flexibile şi gumoase | 6-36 ore |
| Nectarine | Decojirea nu este necesară. Uscaţi cu coaja pe element sau afară în felii sau cercuri de 0,9cm. | Flexibil | 6-24 ore |
| Coji de portocale | Decojiţi în fâşii mari şi uscaţi. Nu daţi pe răzătoare decât după ce sunt gata de consum. | Friabile | 6-15 ore |
| Piersici | Decojiţi în timpul deshidratării. Scoateţi sâmburii la 50% deshidratare. Tăiaţi în jumătăţi sau sferturi, cu baza în sus. | Flexibile şi gumoase | 5-24 ore |
| Pere | Decojiţi, scoateţi miezul şi ţesutul fibros. Tăiaţi în felii sau rondele, jumătăţi, sferturi sau jumătăţi de sfert. | Flexibile şi gumoase | 5-24 ore |





m_5125-1_v02.indd 56-57 10/12/12 9:06 AM

| FRUCTE | PREPARARE | VERIFICAREA USCĂRII | DURATĂ |
|---|---|---|---|
| Curmale japoneze | Folosiţi numai fructe coapte. Spălaţi, scoateţi partea dură superioară şi tăiaţi în rondele de 0,9cm sau felii | Flexibil | 5-20 ore |
| Ananas (proaspăt) | Scoateţi miezul. Tăiaţi în felii sau solzişori sau bucăţi | Flexibil | 6-36 ore |
| Ananas (conservă) | Scurgeţi şi uscaţi cu material. Aşezaţi pe tăvi. | Gumos | 6-36 ore |
| Prune | Spălaţi, lăsaţi-le întregi sau tăiaţi în jumătate şi scoateţi sâmburii sau scoateţi-i prin apăsare la jumătatea procesului de uscare. | Flexibil | 5-24 ore |
| Prune uscate | La fel ca în cazul prunelor, dar lăsaţi-le în apă în clocot două minute mai întâi. | Gumos | 8-36 ore |
| Rubarbă | Folosiţi numai tulpini fragede. Spălaţi, tăiaţi la 2,5cm | Nicio urmă de umezeală vizibilă | 4-16 ore |

## TABEL CU DURATE DE USCARE AFERENTE LEGUMELOR

| LEGUMĂ | PREPARARE | VERIFICAREA USCĂRII | DURATĂ |
|---|---|---|---|
| Inimi de anghinare | Tăiaţi inimile în fâşii de 0,3cm. Lăsaţi la fiert 5-8 minute în ¾ cană de apă cu 1 linguriţă de zeamă de lămâie. | Friabile | 4-12 ore |
| Sparanghel | Spălaţi şi tăiaţi în bucăţi de 2,5cm. Vârfurile sunt mai potrivite în acest proces. Tulpinile zdrobite după uscare sunt un condiment excelent. | Friabile | 4-10 ore |
| Fasole (verde sau galbenă) | Tăiaţi în bucăţi de 2,5cm sau în stil franţuzesc. Blanşaţi până când devin sticloase. Feliaţi fasolea pe tavă după uscarea parţială, amestecând din interior spre exterior pentru o uscare mai uniformă. | Friabile | 4-14 ore |
| Sfecle | Tăiaţi de la 2,5cm de vârf şi rădăcină. Spălaţi, blanşaţi, lăsaţi la răcit, scoateţi vârfurile, coaja şi rădăcinile. Tăiaţi în cuburi sau felii. | Sfârâmicioase, roşu închis | 4-12 ore |
| Varză de Bruxelles | Tăiaţi varza de la tulpină şi pe jumătate transversal prin coadă. | Friabile | 5-15 ore |
| Broccoli | Eliminaţi părţile nedorite şi tăiaţi ca pentru servire şi spălaţi din abundenţă. Blanşaţi până la frăgezire, aproximativ 3-5 minute. | Friabile | 5-15 ore |
| Varză | Eliminaţi părţile nedorite şi tăiaţi în fâşii de 0,3cm. Tăiaţi miezul în fâşii de 0,6cm. Folosiţi nivelul inferior al deshidratorului. | Gumos | 4-12 ore |
| Morcovi | Alegeţi tuberculii moi şi fragezi. Blanşaţi până la frăgezire. Tăiaţi în felii, bucăţi mici, cuburi sau fâşii. | Gumos | 4-12 ore |
| Conopidă | Introduceţi conopida în 3 linguri de sare la 2 l de apă timp de 2 minute. Blanşaţi până la frăgezire. | Gumos | 5-15 ore |
| Ţelină | Separaţi tulpinile de frunze. Spălaţi ambele din abundenţă. Tăiaţi tulpinile în fâşii de 0,6cm. Frunzele se usucă primele, aşa că scoateţi-le când sunt uscate. Tăiaţi frunzele bucăţele după uscare pentru a le adăuga în supe, tocănite etc. | Friabile | 4-12 ore |
| Porumb | Scoateţi tecile, mătasea şi boabele pătate imediat înainte de blanşare. Blanşaţi ştiuletele până se lasă laptele. Tăiaţi de pe cocean şi întindeţi pe tavă. Amestecaţi de câteva ori pentru o uscare uniformă. | Friabile | 4-15 ore |



| LEGUMĂ | PREPARARE | VERIFICAREA USCĂRII | DURATĂ |
|---|---|---|---|
| Castravete | Decojiţi, tăiaţi în felii de 0,3cm şi uscaţi. | Gumos | 4-14 ore |
| Vânătă (şi Kohlrabi, dovleci de vară şi italieni, zucchini) | Eliminaţi părţile nedorite, spălaţi şi tăiaţi la 0,6 până la 1,2cm: gros şi întindeţi pe tavă. | Friabile | 4-14 ore |
| Ceapă şi praz | Scoateţi coaja şi tăiaţi în felii sau solzi de 1,2cm ori mărunţiţi. Amestecaţi de câteva ori în timpul uscării. | Gumos | 4-10 ore |
| Okra | Folosiţi păstăi tinere şi fragede. Spălaţi, eliminaţi părţile nedorite şi tăiaţi în rondele de 0,6cm. | Gumos | 3-10 ore |
| Pătrunjel | Rupeţi în bucăţi mici, lăsaţi la uscat şi apoi mărunţiţi dacă doriţi. | | 2-10 ore |
| Păstârnac | Identic morcovi. | | |
| Mazăre | Folosiţi numai soiuri fragede şi dulci. Scoateţi coaja şi blanşaţi uşor timp de 3-5 minute. | Friabile | 4-10 ore |
| Ardei (verzi şi pimento) | Tăiaţi în fâşii sau rondele de 0,6cm. Scoateţi seminţele, spălaţi şi uscaţi. Pot fi de asemenea mărunţiţi. Ardeii mărunţiţi şi uscaţi dau boiaua de ardei. | Sfârâmicios spre gumos | 4-10 ore |
| Ardei iuţi | Spălaţi şi uscaţi întregi. Purtaţi mănuşi de cauciuc pentru a vă proteja mâinile când preparaţi ardei iuţi. | Gumos | 4-12 ore |
| Cartofi | Decojirea este opţională. Tăiaţi în felii de 0,4cm sau 0,8 ori în cuburi, daţi pe răzătoare, tăiaţi în stil franţuzesc. Blanşaţi ca în cazul sfeclelor. | Friabile | 5-12 ore |
| Dovleac (şi dovleac Hubbard) | Tăiaţi în bucăţi mici. Coaceţi sau blanşaţi până la frăgezire. Tăiaţi în fâşii late de 2,5-7,5cm, decojiţi şi scoateţi pulpa. Tăiaţi în fâşii de 1,2cm grosime. Răzuiţi pulpa şi aşezaţi în blender pentru a prepara piureul. Uscaţi cu şerveţele de hârtie. | Gumos | 5-15 ore |
| Napi suedezi | La fel ca în cazul morcovilor, însă în felii subţiri. | | |
| Roşii | Spălaţi şi îndepărtaţi codiţele. Introduceţi în apă în clocot pentru a desprinde coaja. Tăiaţi în jumătăţi sau felii. | Gumos | 6-24 ore |
| Napi | La fel ca în cazul morcovilor, însă în felii subţiri. | | |
| Zucchini | Vezi „vânătă”. | | |
| Usturoi | Separaţi în căţei şi scoateţi coaja exterioară. Tăiaţi felii şi uscaţi pe tăvi. Măcinaţi sau procesaţi pentru a-l transforma în condiment dacă doriţi, după uscare. | Foarte friabil | 4-15 ore |
| Frunze (spanac, varză creaţă, mangold, muştar, nap, frunze de sfeclă | Spălaţi din abundenţă, îndepărtaţi cozile. Blanşaţi până la veştejire însă nu saturare cu apă. Folosiţi tava inferioară a deshidratorului, însă aveţi grijă să nu le ardeţi. | Foarte friabil | 4-10 ore |
| Ciuperci | Alegeţi ciupercile cu pălărie în spirală dedesubt – acestea sunt tinere şi fragede. Îndepărtaţi murdăria cu o perie sau ştergeţi cu o cârpă umezită. Tăiaţi felii, mărunţiţi sau uscaţi întregi, în funcţie de mărime. | Gumoase până la friabile, în funcţie de mărime şi vârstă | 3-10 ore |

**PRECIZĂRI:**

220-230V • 50Hz • 250W • 5 Tăvile





m_5125-1_v02.indd 58-59 10/12/12 9:06 AM

# ДЕХИДРАТОР НА ХРАНИ С ВЕНТИЛАТОР

## ИНСТРУКЦИИ И ГОТВАРСКА КНИГА

**Здравословни, природни закуски по всяко време!**

## ВАЖНИ МЕРКИ ЗА ЗАЩИТА

При подходящи грижи, дехидраторът може да бъде използван в продължение на години. Уверете се, че спазвате следните основни предохранителни мерки при използване на електроуреда. Преди употреба прочетете всички инструкции.

1. Не докосвайте нагревателя.
2. Не докосвайте горещите повърхности.
3. За да се защитите от токов удар не потапяйте кабела, щепсела или основата на сглобката във вода или друга течност.
4. Необходимо е внимателно наблюдение при използване на уреда в близост до деца.
5. Изключвайте от контакта, когато не използвате и преди почистване. Оставете да изстине преди да извадите намаслените части.
6. Не включвайте дехидратора при обърната горна част (положение за съхранение) и не обръщайте горната част към долната за съхранение до пълното изстиване.
7. Не работете с уреди, имащи повреден кабел или щепсел или след неправилно функциониране на уреда, или при произволна повреда. Занесете уреда в най-близкия сервиз за преглед, ремонт или настройка.
8. Използването на аксесоари, които не са произведени от доставчика на уреда, може да бъде опасно.
9. Не използвайте навън.
10. Не поставяйте в близост до горещи газови или електрически горелки, или в нагорещена фурна.
11. За да почистите, избършете с влажна кърпа или измийте с мек препарат.
12. Не изливайте течности в дехидратора.
13. Не използвайте уреда за други цели, освен по предназначение.
14. Не оставяйте кабела да виси от ръба на масата или плота, или да докосва горещи повърхности.

ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ ИНСТРУКЦИИ
САМО ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ У ДОМА
НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ АВТОМАТИЧНИ СЪДОМИАЛНИ МАШИНИ

## ПРИНЦИПИ НА ДЕХИДРИРАНЕТО

При дехидрирането на храни няма абсолютни стойности, но има твърде много променливи. Най-добрият начин е първо да експериментирате с уреда и след това да регулирате техниката на дехидриране според резултата.

В случая може да се окаже полезно воденето на записки. Записвайте теглото на продуктите преди и след дехидрирането, продължителността на използване за постигане на изсушаване и т.н. Запишете върху съответните етикети на контейнера за съхранение на храни.

Сушенето на плодове и зеленчуци у дома дава възможност да създавате готови за консумация или последваща обработка разнообразни продукти. След отстраняване на водата, дехидрираните храни могат да се използват в любими рецепти за печива, супи, яхнии и салати. Дехидрираните плодове могат да бъдат отлични съставки за сосове.

Сушенето е привлекателно, тъй като процедурата е относително проста и изисква малко оборудване. Необходимо е много малко място за съхранение.

Дехидрирането е метод на нагряване на храната за изпаряване на влагата и отстраняване на водните пари.

Повечето хранителни продукти отделят влагата бързо при първите етапи на изсушаването. Това означава, че могат да абсорбират голямо количество топлина и да отделят водни пари, много преди достигане на температурата на въздуха за изсушаване.

## ПРОЦЕДУРА

Избраните за изсушаване плодове и зеленчуци е необходимо да бъдат от най-добро качество - пресни и напълно узрели. Наранените или незрели продукти не дават задоволителен резултат при изсушаване. Незрелите продукти нямат вкус и цвят. Презрелите продукти могат да бъдат твърди, с жилки, или меки и кашести.

Пригответе продуктите незабавно след получаването им и започнете процедурата по изсушаване веднага. Измийте или почистете добре пресните храни, за да отстраните замърсяванията. Сортирайте и отстранете повредените храни; загниването, натъртването или пръстта по някои от тях могат да окажат влияние върху цялата партида.



За по-голямо удобство при крайното използване на храната, не ускорявайте сушенето. За някои плодове и зеленчуци се препоръчва предварително обелване, нарязване и отстраняване на сърцевината. Колкото по-малки са парчетата, толкова по-бързо и равномерно е сушенето.

## ПРЕДВАРИТЕЛНА ОБРАБОТКА

Ензимите в плодовете и зеленчуците са отговорни за техния цвят и вкусови промени по време на зреенето. Тези промени продължават при съхранението, освен ако продуктът не бъде предварително подготвен за намаляване на ензимната активност.

Бланширането може да се използва като предварителна обработка на зеленчуци, тъй като спомага за запазване на цвета и ускорява изсушаването чрез отделяне на тъкан. Бланширането може да предотврати нежеланите промени във вкуса по време на съхранението и да подобри възстановяването на продукта при готвене.

Много светли плодове (особено ябълки, праскови, кайсии, нектарини и круши) потъмняват по време на изсушаването и съхранението. За да предпазите продукта от потъмняване, можете да го обработите предварително чрез бланширане или еднократно потапяне в гореща вода, но ефективността на метода е различна.

**Плодовете могат да бъдат потопени в някой от следните разтвори:**

1. Сок от ананас или лимон за намаляване на потъмняването, като естествена алтернатива на други предварителни обработки. Нарежете плода директно в сока. Отстранете след малко (около 2 минути) и поставете на тава. Плодовете могат да бъдат потопени в мед, подправки, вар или портокалов сок, желиращи прахове или напръскани с кокос за получаване на приятен вкус след изсушаването. Използвайте въображението си.
2. Натриев бисулфит: Купувайте само специално пригоден за храни (USP). Разтворете една чаена лъжичка натриев бисулфит в около един литър вода. Подгответе малко количество плодове и потопете за 2 минути в разтвора. Това спомага за запазване от загуба на витамин С и поддържане на яркостта на цвета. Натриевият бисулфит може да бъде закупен от местната аптека.
3. Разтвор на готварска сол.
4. Разтвор на аскорбинова и лимонова киселина. Могат да бъдат използвани предлаганите на пазара антиоксиданти, съдържащи аскорбинова киселина, но често не са така ефективни, както чистата аскорбинова киселина.

Плодовете могат да бъдат попарени или бланширани. Бланшираните плодове, обаче, могат да омекнат и да бъдат трудни за обработка.

Бланширането в сироп може да спомогне за запазване на цвета на ябълките, прасковите, смокините, нектарините, прасковите, крушите и сливите. Получава се подсладен продукт от типа на бонбон.

Плодовете с твърда кора (грозде, сини сливи и малки твърди сливи, череши, смокини и райски ябълки) могат да бъдат бланширани във вода, за да се напукат корите. Това позволява по-лесно преминаване на влагата от вътрешността на повърхността по време на сушенето.

Преди да изсушите предварително обработената храна, отстранете излишната влага, като поставите храната върху хартиена салфетка или чист хавлиена кърпа. Разстелете храната на тънък слой върху тавата за сушене. Ако е необходимо, можете да поставите тензух върху тавата, за да предотвратите залепването на парчета храна върху нея.

Количеството на храната за едно зареждане в дехидратора не трябва да надхвърля грубо 3/4 от повърхността на всяка от тавите и да има дебелина 1/4 от нея.

## ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ХРАНИ

Дехидрираните храни трябва да бъдат възстановени. Повечето плодове всъщност се предпочитат в изсушената им форма. Повечето зеленчуци, обаче, са по-вкусни след възстановяване.

За да възстановите зеленчуците за готвене, просто измийте продукта в чиста вода, накиснете в студена вода и покрийте. Киснете 2 до 8 часа, ако е възможно, след което сгответе в използваната за накисването вода. Добавете още вода, ако е необходимо. Поставете продукта в купа и оставете да къкри на бавен огън. Добавете сол, ако желаете, в края на процеса на готвене, тъй като солта забавя процеса на възстановяване. Както и при свежите продукти, преваряването влошава вкуса и вида на храната. За да възстановите

БЪЛГАРСКИ



m_5125-1_v02.indd 60-61 10/12/12 9:06 AM

продукти, като моркови, натопете в ледена вода или оставете натопени във вода в хладилника.

Изсушените храни могат да бъдат възстановени чрез накисване, приготвяне или комбинация от двете, при което възстановяват вида си. Изсушените храни, обаче, са уникални и не трябва да се очаква да наподобяват пресния продукт в какво да е отношение.

Сушенето не отстранява бактериите, дрождите и замърсяванията от храните. Следователно при по-дълго накисване на стайна температура може да се наблюдава разваляне на продукта. Поставете в хладилник, ако киснете повече от 1-2 часа.

За запазване на хранителната стойност използвайте оставащата след накисването течност при готвенето, като част от необходимата за рецептата вода.

Една чаша изсушени зеленчуци се възстановява с около 2 чаши течност. За да възстановите изпарената от зеленчуците влага, просто ги накиснете за 20 минути до 2 часа в течност и покрийте съда. Залейте зелените зеленчуци с вряща вода. За да сготвите, изсипете зеленчуците в купа и варете.

Една купа с изсушени плодове се възстановява на 1.5 купи. Добавете толкова вода, че да покрие плодовете. Можете да долеете по-късно, ако е необходимо. Възстановяването на плодовете се извършва за 1-8 часа при повечето плодове, в зависимост от типа на плода, размера на парчетата и температурата на водата (натопяването в гореща вода води до по-бързи резултати). Прекомерното киснене води до загуба на вкус. За приготвяне на възстановените плодове, покрийте и кипнете във водата, в която са били натопени.

Изсушени или възстановени, плодовете и зеленчуците могат да бъдат използвани по различни начини.

Използвайте изсушените плодове за закуски у дома, на път или на ски-пистите. Използвайте парчетата като сладки или бонбони.

Сервирайте възстановените плодове като компоти или сосове. Можете да ги използвате в любими рецепти за хляб, желирани салати, омлети, пайове, пълнежи, млечни шейкове, домашни сладоледи и приготвяне на зърнени закуски.

Добавете изсушените зеленчуци към супи и яхнии или зеленчукови ястия. Използвайте като сухи или възстановен продукт.

Използвайте възстановените зеленчуци в любими рецепти за местни пайове или други основни ястия, както и за желирани или зеленчукови салати.

Зеленчуците на прах в изсушена форма представляват вкусни добавки за бульони, супи и сосове.

**За оптимално запазване на хранителната стойност предлагаме следното:**

- Бланширане с подходяща продължителност.
- Правилно пакетиране на изсушените храни и съхранение в контейнери на прохладно, сухо и тъмно място.
- Проверявайте периодично изсушените храни по време на съхранението, за да се уверите, че не са резорбирали влага.
- Консумирайте сухите храни възможно най-бързо.
- Използвайте оставащата след възстановяването течност.

## СУШЕНЕ

Времето на сушене е различно, в зависимост от вида на плода или зеленчука, размера на парчетата и тавата за сушене.

Преди да опитате храната, за да проверите дали е изсъхнала, извадете една шепа от нея и охладете за няколко минути. Топлите или горещи храни изглеждат по-меки, с повече влага и по-пластични, отколкото след охлаждането им.

Храните трябва да бъдат изсушени достатъчно, за да се предотврати развитие на микроорганизми и последващо разваляне. Изсушените зеленчуци трябва да бъдат твърди и чупливи. Изсушените плодове трябва да бъдат жилави и еластични. При по-дълго съхранение домашно изсушените плодове трябва да бъдат по-сухи от продаваните в магазините.

## ПАКЕТИРАНЕ И СЪХРАНЕНИЕ

Нарязаните в голям обхват от размери плодове трябва да имат възможност да „дишат“ за седмица след изсушаването, за да се уеднакви влагата в отделните парчета, преди пакетирането. За кондициониране поставете плодовете в контейнер, който не е направен от алуминий или пластмаса, и поставете на сухо, добре проветриво и защитено място.



Изсушените храни трябва да бъдат напълно охладени преди пакетирането. Пакетирайте в малки партиди, тъй като храната трябва да се използва веднага след отваряне на контейнера.

Пакетирайте храната възможно най-плътно, без нараняване, в чисти, сухи и без насекоми, контейнери. Стъклените буркани или кутии и пакети за фризери, защитени от влага (от плътна пластмаса), са подходящи за съхранение. Металните кутии с монтирани капаци могат да се използват, ако изсушените храни бъдат поставени първо в пластмасови пликове.

Изсушената храна трябва да бъде проверявана поне веднъж месечно. Ако видите развитие на мухъл на места от изсушената храна, трябва да го почистите и да пастьоризирате съдържанието.

За да пастьоризирате съдържанието, разстелете храната на готварска хартия и изпечете във фурна за около 15 минути при 175 градуса (80°C) по фаренхайт. Препакетирайте в чист, обезвъздушен контейнер.

## ВЪРТЕНЕ НА ТАВИТЕ

Дехидраторът на храни е конструиран така, че естествената конвекция на топлина да изсушава влажния въздух от храната. По време на обработката е необходимо да завъртате тавите, за да осигурите равномерно сушене. Най-близките до дъното тави са изложени на най-горещ и сух въздух и изсъхват по-бързо. Така че просто ги придвижете нагоре, а горните свалете надолу.

## ПОМНЕТЕ

1. Най-добри резултати се получават при висококачествени храни. Уверете се, че избирате зрели продукти в добро състояние, тъй като един лош продукт може да излъчи неприятна миризма за цялата партида.
2. Почистването на продуктите е важно. Измийте добре, отстранете меките и развалени части, нарежете и третирайте предварително, ако е необходимо. Уверете се, че ръцете ви и плота, на който режете зеленчуците, също са чисти.
3. Можете да очаквате разлики във времената на съхнене. Времената на съхнене зависят от размера на храната, дебелината на парчетата, влажността на въздуха и регулацията на влагата в самата храна.
4. Уверете се, че продуктът е изстинал, преди да проверите дали е изсъхнал.
5. Тавите могат да бъдат напълно заредени, ако е необходимо, като се докосват, но не се припокриват.
6. Около шест до десет процента от влагата може да остане в храната без опасност от разваляне. Много изсушени храни имат по-скоро жилава, отколкото хрупкава консистенция.
7. Завъртете тавите, ако забележите неравномерно изсъхване или много голямо натоварване. Просто придвижете долната тава нагоре, а средната и долните - надолу.
8. За да отстраните семената и сърцевините от райски ябълки, грозде, череши и т.н. изсушете до 50% и извадете семената. Това предотвратява изтичането на сока.

## РЕЦЕПТИ

### ПЛОДОВА СМЕС

2 банана (нарязани)
250г ягоди
1 чаша рендосани ананаси (от консерва)
Нарязани равномерно плодове–с дебелина около 0,5см. Добавете 1/4 чаша смесени ядки след изсъхването и приготвянето.

### ПРЪСТЕНИ ОТ ЯБЪЛКИ С КАНЕЛА

2,5 килограма ябълки
5 чаени лъжички канела
Обелете и изчистете ябълките с цилиндричен уред за почистване. Нарежете ги на пръстени с дебелина 0,5см. Напръскайте с канела преди изсушаването.

### ТРОЙКА ЦИТРУСИ

1,5кг портокали
5 лимона
4 твърди грейпфрукта
Измийте плводовете. Нарежете на пръстени с дебелина от 0,5см. Поставете в тавата на дехидратора и изсушете.

### ТРОПИЧЕСКИ РАЙ

10 броя киви
1 ананас
3 папая
Обелете папаята и кивито. Отстранете сърцевината и кората на ананаса. Нарежете равномерно плодовете – с дебелина около 0,5см. Поставете в тавата на дехидратора и изсушете.





m_5125-1_v02.indd 62-63 10/12/12 9:06 AM

**ОБРАБОТКА НА ЯГОДИ:**
Поставете в миксера 2 чаши пресни, почистени ягоди, добавете малко ябълков сок, за да спомогне за втечняването на ягодите. Поставете пластмасова опаковка (8) на тавите. Изсипете обработените ягоди в тавата и разстелете равномерно с шпакла. Дехидрирайте за около 6 часа (в зависимост от това, дали предпочитате хрупкава или желирана консистенция). Отворете горните вентил

**ЖЕЛЕ:**
В съд за печене с размер 9 x 13 (23 x 33см) мариновайте фино нарязани парчета телешко или пуешко и 1/4 чаша соев сос. 2. Добавете супена лъжица кафява захар и 2 супени лъжици течност за придобиване на вкус на пушено (опция). Разбъркайте добре и се уверете, че всички парчета от месото са покрити. Покрийте с пластмасова опаковка и оставете 10-15 минути. След изсъхване на маринатa, поставете всяко от парчетата месо едно до друго в тавата. Колкото по-тънки са парчетата месо, толкова по-кратък е процесът на дехидриране – 8-10 часа за 1/16 парчета (в зависимост от предпочитаната сочност) Отворете горния вентил

**ДА НАПРАВИМ КИСЕЛО МЛЯКО4**
1. Измерете 4 чаши мляко и излейте в тиган. Можете да използвате суха нискомаслена сметана или разредено обезмаслено сухо мляко.
2. Затоплете на фурна с въглища и отстранете от огъня преди да кипне.
3. Разбъркайте с две супени лъжици купено от магазина кисело мляко.
4. Изсипете в съд за заквасване на мляко и затворете с капак. За съхранение на мляко препоръчваме да използвате купи и капаци от маргарин.
5. Дръжте на по-горен рафт за 8 часа с 3/4 отворен горен вентил.
6. Поставете в хладилник преди използване.

Проверете етикета, за да сте сигурни че е „natural” без добавки, и че не е пастьризирано.

Ако желаете продукт с леко сладък вкус, добавете малко количество мед или сироп към млякото, преди да поставите културата.

**ЙОГУРТ СЪС ЗАМРАЗЕНИ ПЛОДОВЕ:**
4 чаши измити, разполовени ягоди, нарязани банани или обелени праскови
1 четвърт неподсладено кисело мляко
1 супена лъжица ванилия
1 и S чаши захар
j чаена лъжица сол

Пюрирайте плодовете в миксер до получаване на равномерна смес (3 чаши пюре) Добавете захарта, ванилията и солта в голяма купа. Изсипете пюрираните плодове. Изсипете във фризер с вместимост 4,54 литра. Покрийте фризера с ледена сол в препоръчваните пропорции. След замръзване на йогурта изсипете саламурата. Отстранете капака и изгребете замръзналия йогурт от тавата. Отворете горния вентил



## ТАВА ЗА СУШЕНЕ НА ПЛОДОЕ

Времената са приблизителни. Времената на изсушаване могат да варират в зависимост от стайната температура, влажността, съдържанието на влага в храната и т.н.

| ПЛОД | ПОДГОТОВКА | ПРОБА ЗА ИЗСУШАВАНЕ | ВРЕМЕ (ЧАСА) |
|---|---|---|---|
| Ябълки | Обелете, извадете сърцевината и нарежете на пръстени. Потопете за предварителна обработка около 2 минути. Изсушете и поставете в тавата. | Пластични | 4-15 |
| Праскови | Изсушавайте разделени на половина и обръщайте или нарежете на четвъртини. Разпръснете, за да спомогнете за запазване на цвета без проникване на пяна от плода. | Пластични | 8-36 |
| Банани | Обелете и нарежете на парчета с дебелина 0,3см. | Хрупкави | 5-24 |
| Горски плодове | Ягодите могат да бъдат нарязани на парчета с дебелина 0,9см. Оставете другите плодове цели. Измийте восъчните плодове с вряща вода. | Без видима влага | 5-24 |
| Череши | Не поставяйте в тавата, докато нямате готовност за приготвяне. Можете да извадите костилките или да ги извадите след 50% изсушаване. | Гъвкави и лепкави | 6-36 |
| Лук | Накълцайте и разстелете на тавата | Трошливи | 4-10 |
| Червени боровинки | Измийте добре, извадете семките или оставете цели | Без видима влага | 4-20 |
| Грозде (стафиди) | Измийте, отстранете стъблата и оставете цели. | Гъвкави и пластични | 6-36 |
| Нектарини | Не е нужно да ги белите. Изсушете с кората, нарязани на парчета или кръгове с дебелина 0,9см. | Пластични | 6-24 |
| Портокалови кори | Обелете на дълги ленти и изсушете. Не поставяйте на решетката, докато не са готови за използване. | Трошливи | 6-15 |
| Праскови | Отстранете обелките по време на сушенето. Извадете костилките при 50% изсушаване. Разполовете или нарежете на четвъртини с размер на чашка. | Гъвкави и пластични | 5-24 |
| Круши | Обелете, отстранете сърцевината и дървовидната тъкан. Нарежете на парчета или пръстени, наполовина, четвъртини или осмини. | Гъвкави и пластични | 5-24 |
| Сливи | Използвайте само зрели плодове. Измийте, отстранете горното парче и нарежете на 3-8 пръстена. | Пластични | 5-20 |
| Ананаси (пресни) | Отстранете сърцевината. Нарежете на парчета или кубчета. | Пластични | 6-36 |
| Ананаси (от консерва) | Излейте водното съдържание и подсушете. Поставете на тавите. | Гъвкави | 6-36 |





m_5125-1_v02.indd 64-65 10/12/12 9:06 AM

| ПЛОД | ПОДГОТОВКА | ПРОБА ЗА ИЗСУШАВАНЕ | ВРЕМЕ (ЧАСА) |
|---|---|---|---|
| Сини сливи | Измийте, оставете цели или нарежете наполовина и отстранете костилките. Можете да ги отстраните и при изсушаване 50%. | Пластични | 5-24 |
| Сушени сини сливи | Също като сливите, но първо натопете във вряща вода за 2 минути. | Гъвкави | 8-36 |
| Ревен | Използвайте само млади парчета. Измийте и нарежете на парчета от около 2,5см. | Без видима влага | 4-16 |

## ТАВА ЗА СУШЕНЕ НА ЗЕЛЕНЧУЦИ

| ЗЕЛЕНЧУК | ПОДГОТОВКА | ПРОБА ЗА ИЗСУШАВАНЕ | ВРЕМЕ (ЧАСА) |
|---|---|---|---|
| Артишок | Нарежете на ленти от по 0,3см. Варете 5-8 минути в s чаша вода, съдържаща 1 чаена лъжица лимонов сок. | Трошливи | 4-12 |
| Аспержи | Измийте и нарежете на парчета от около 2см. Съвети за получаване на по-добър продукт. Попарени и нарязани след изсушаване представляват отлична сезонна салата., | Трошливи | 4-10 |
| Боб (зелен или стар) | Нарежете на парчета от около 2см или във френски стил. Попарвайте до добиване на прозрачност. Прередете боба върху тавата след частично изсушаване като придвижите вътрешните продукти навън за по-добро изсушаване. | Трошливи | 4-14 |
| Цвекло | Използва се всичко, освен около 2,5см от горната част и кореният. Измийте, бланширайте, охладете, отстранете горната част, кората и кореният. Рендосайте или нарежете на парчета. | Трошливи, тъмно червени | 4-12 |
| Брюкселско зеле | Отрежете зелките от стъблата, нарежете на половина. | Трошливи | 5-15 |
| Броколи | Нарежете като за сервиране и измийте добре. Леко попарете, около 3-5 минути. | Трошливи | 5-15 |
| Зеле | Нарежете на ленти около 0,3см. Нарежете сърцевината на по-дебели ленти. Използвайте долната лавица на дехидратора. | Гъвкави | 4-12 |
| Моркови | Изберете млади, крехки моркови. Попарете, докато омекнат. Нарежете на ленти, кубчета или парчета. | Гъвкави | 4-12 |
| Карфиол | Потопете карфиола във воден разтвор от 2,20 литра вода и 3 супени лъжици сол за 2 минути. Попарете, докато омекнат. | Гъвкави | 5-15 |
| Кервиз | Отделете сърцевината от листата. Измийте добре и двете. Нарежете на ленти от около 0,5см. Първо изсушете листата и отстранете. Изсушените листа можете да използвате в супи, яхнии и т.н. | Трошливи | 4-12 |



| ЗЕЛЕНЧУК | ПОДГОТОВКА | ПРОБА ЗА ИЗСУШАВАНЕ | ВРЕМЕ (ЧАСА) |
|---|---|---|---|
| Царевица | Отстранете кочаните и косата непосредствено преди попарване. Притиснете на кочана, докато пусне мляко. Отстранете от кочана и разстелете на тавата. Разбъркайте няколко пъти за равномерно изсушаване. | Трошливи | 4-15 |
| Краставици | Обелете, нарежете на парчета от около 0,3см и изсушете. | Гъвкави | 4-14 |
| Патладжани (също алабаш, тиквички) | Обелете, измийте и нарежете на парчета от 0,7 до 2,3см. и разстелете на тавата. | Трошливи | 4-14 |
| Лук и праз | Отстранете пера та и нарежете на парчета от около 0,5см. Разбъркайте няколко пъти при сушенето. | Гъвкави | 4-10 |
| Окра | Използвайте млади, крехки шушулки. Измийте, нарежете на дискове от по 0,5см. | Гъвкави | 3-10 |
| Магданоз | Нарежете на малки парчета, изсушете и разпрашете, ако желаете | | 2-10 |
| Пъщърнак | Като морковите | | |
| Грах | Използвайте само крехки, сладки сортове. Бланширайте леко, 3-5 минути. | Трошливи | 4-10 |
| Чушки (зелени и пиперки) | Нарежете на ленти или пръстени с дебелина 0.5см. Отстранете семената, измийте и подсушете. Могат и да се накълцат. Накълцаните, изсушени пиперки се наричат паприка. | Трошливи до гъвкави | 4-10 |
| Люти чушки | Измийте и подсушете цели. Носете гумени ръкавици, за да предпазите ръцете си при приготвянето на лютите чушки. | Гъвкави | 4-12 |
| Картофи | Обелете. Нарежете на кубчета от 0,1 до 0,5см, Попарете както цвеклото. | Трошливи | 5-12 |
| Тиква (също и тиквички) | Нарежете на малки парчета. Печете или попарете докато омекне. Нарежете на ленти от с ширина от 2,5 до 8см, обелете и почистете. Парчетата трябва да бъдат дебели около 1,2см. Почистете и поставете в миксер за пюриране. Подсушете върху хартиена салфетка. | Гъвкави | 5-15 |
| Репи | Като моркови, но нарежете на тънко. | | |
| Домати | Измийте и отстранете семената. Потопете в гореща вода, за да разхлабите кората. Нарежете на половини или на парчета. | Гъвкави | 6-24 |
| Репички | Като моркови, но нарежете на тънко. | | |
| Тиквички | Вижте патладжани | | |





m_5125-1_v02.indd 66-67 10/12/12 9:06 AM

| ЗЕЛЕНЧУК | ПОДГОТОВКА | ПРОБА ЗА ИЗСУШАВАНЕ | ВРЕМЕ (ЧАСА) |
|---|---|---|---|
| Чесън | Отделете на скилидки и отстранете външната обвивка. Нарежете и изсушете в тавите. Разпрашете или обработете според предпочитанията си след изсушаване. | Много трошливи | 4-15 |
| Зеленчук (спанак, къдраво зеле, листа цвекло, синап, репички) | Измийте добре, отрежете жилавите стебла. Попарете докато променят цвета си, но не са сварени. Използвайте долната тава на дехидратора, но внимавайте | Много трошливи | 4-10 |
| Гъби | Изберете гъби с огънати надолу шапки–те са млади и крехки. Изчистете замърсяванията или избършете с влажна кърпа. Нарежете или изсушете цели, в зависимост от размера. | Гъвкави до трошливи, в зависимост от размера и възрастта. | 3-10 |

## ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ:

220-230V • 50Hz • 250W • 5 тави



## СУШАРКА ДЛЯ ЇЖІ З ВЕНТИЛЯТОРОМ

## ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ТА КНИГА З РЕЦЕПТАМИ

**Готуйте здорові природні закуски у будь-який час!**

## ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Якщо ви доглядатимете за приладом належним чином, ваша сушарка для їжі прослужить багато років у вашому домашньому господарстві. Дотримуйтесь цих основних заходів безпеки під час використання даного електроприладу. Прочитайте всі інструкції перед використанням

1. Не торкайтесь до нагрівальної спіралі
2. Не торкайтесь до гарячих поверхонь.
3. Для захисту від ураження електричним струмом не занурюйте шнур живлення, штепсельні вилки чи корпус приладу у воду або іншу рідину.
4. Якщо прилад використовується дітьми або в присутності дітей, нагляд за ними є обов'язковим.
5. Відключіть прилад від електричної розетки, якщо ви його не використовуєте або перед його чищенням. Перед вийманням або вставлянням змащених деталей, слідкуйте, щоб прилад був охолодженим.
6. Не підключайте сушарку до електричної розетки, якщо верхня частина приладу відхилена (положення зберігання) та не перевертайте верхню частину донизу для зберігання, якщо прилад не повністю охолоджений.
7. Не приводьте в дію будь-який прилад з пошкодженим шнуром живлення чи штепсельною вилкою або після порушення функціонування приладу, чи після його пошкодження. Поверніть прилад до найближчого авторизованого центру обслуговування для огляду, ремонту чи настройки.
8. Використання додаткових аксесуарів, не рекомендованих виробником приладу, є небезпечним.
9. Не використовуйте прилад на вулиці.
10. Не поміщайте прилад на або поблизу гарячої газової чи електричної плити або в розжарену піч.
11. Щоб очистити прилад, витирайте вологою тканиною або губкою з м'яким милом.
12. Не заливайте в сушарку рідини.
13. Не використовуйте прилад в інших цілях, окрім тих, що вказані в даній інструкції.
14. Слідкуйте, щоб шнур живлення не звисав зі столу чи прилавку, і щоб не торкався до гарячих поверхонь.

ЗБЕРЕЖІТЬ ДАНУ ІНСТРУКЦІЮ
ТІЛЬКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ГОСПОДАРСЬКИХ ЦІЛЯХ
НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ В АВТОМАТИЧНІЙ ПОСУДОМИЙНІЙ МАШИНІ

## ПРИНЦИПИ СУШІННЯ

Не існує принципів та способів щодо сушіння їжі. Якщо ви бажаєте здобути досвід із сушіння продуктів, необхідно поекспериментувати, використовуючи даний буклет як посібник, після чого ви зможете відрегулювати свою техніку сушіння відповідно до ваших потреб.

Записи щодо сушіння їжі стануть вам у нагоді. Записи ваги продуктів до та після сушіння, тривалість сушіння тощо, можна здійснювати на ярликах контейнера для зберігання їжі.

Смачні готові закуски та солодощі є лише частиною страв, які ви можете приготувати вдома, висушивши фрукти та овочі. Після замочування у воді, осушені продукти можна використовувати для приготування запіканок, супів, рагу та салатів. З осушених фруктів та ягід можна приготувати чудові компоти чи соуси.

Процес сушіння є привабливим, оскільки він є простим та потребує обмаль обладнання. Для цього необхідно лише мінімальне місце для зберігання.

Сушіння - це метод нагрівання їжі, під час якого волога продуктів випаровується, а утворена пара відводиться.

Більшість продуктів швидко виділяють вологу під час перших етапів сушіння. Це означає, що вони можуть поглинати велику кількість тепла та виділяти велику кількість водяної пари, залишаючись при температурі, нижчій за температуру осушувального повітря.

## ПРОЦЕДУРА

Фрукти та овочі, вибрані для сушіння повинні бути найвищої можливої якості - свіжі та достиглі. З зів'ялих та низькоякісних продуктів ви не зможете створити бажаний осушений продукт. Недостиглі продукти не мають необхідного





m_5125-1_v02.indd 68-69 10/12/12 9:06 AM

смаку та аромату. Перестиглі продукти можуть бути в'язкими та волокнистими або м'якими та мати кашкоподібну консистенцію.

Підготуйте продукти одразу ж після збирання та розпочніть зразу осушувати. Ретельно помийте чи очистіть свіжу їжу, щоб видалити бруд чи пил. Відсортуйте та відкладіть пошкоджені продукти; гниття, пошкодження чи пліснява негативно вплинуть на цілу порцію продуктів.

Для більшої зручності при використанні їжі, щоб пришвидшити процес сушіння, рекомендується очистити шкірку, вийняти кісточки чи видалити серцевину деяких фруктів та овочів. Менші шматочки осушуються швидко та рівномірно.

## ПІДГОТОВКА ПРОДУКТІВ

Ензими, що містяться у фруктах та овочах, відповідають за колірні та смакові зміни під час достигання цих продуктів. Ці зміни будуть продовжуватись і під час сушіння та зберігання, якщо продукт попередньо не підготувати, щоб знизити рівень активності ензимів.

Бланшування можна також здійснювати при підготовці овочів, оскільки воно допомагає встановити колір та пришвидшує процес сушіння, пом'якшуючи тканини. Бланшування також запобігає небажаним змінам смакових якостей під час зберігання, та покращує відновлення вологості під час кулінарії.

Багато фруктів з легким забарвленням (особливо яблука, абрикоси, персики, нектарини та груші) мають схильність темніти під час сушіння та зберігання. Щоб запобігти цьому потемнінню, фрукти перед сушінням необхідно бланшувати або відмочити, хоча ефективність методів попередньої підготовки різниться.

**ФРУКТИ МОЖНА ЗАМОЧИТИ В:**

1. Ананасовий або лимонний сік як природна альтернатива іншим методам підготовки щодо зниження рівня потемніння. Нарізані фрукти помістіть прямо у сік. Одразу вийміть (приблизно через 2 хвилини) та помістіть на лотки. Фрукти можна занурити в мед, приправи, лаймовий чи апельсиновий сік, желейні порошки або посипати кокосом для надання хрумкого осушеного присмаку. Проявіть фантазію та придумайте власну смакову якість.
2. Сода: використовуйте тільки харчову соду. Розчиніть 1 чайну ложку харчової соди у літрі води. Приготуйте невеликі порції фруктів та помістіть їх у розчин на 2 хвилини. Таким чином, фрукти не втратять вітамін С та матимуть яскраве забарвлення. Харчову соду можна придбати в місцевій аптеці.
3. Розчин кухонної солі.
4. Розчин аскорбінової чи лимонної кислоти. Можна також використовувати промислові антиоксидантні суміші, які містять аскорбінову кислоту, але вони не є завжди такими ефективними, як чиста аскорбінова кислота.

До фруктів можна застосовувати парове бланшування. Проте, після бланшування фрукти можуть стати м'якими та проблематичними для приготування.

Бланшування сиропами допоможе зберегти забарвлення яблук, абрикосів, інжиру, нектаринів, персиків, груш та слив. В результаті ви отримаєте солодкі зацукровані продукти.

Фрукти з жорсткою шкіркою (виноград, чорнослив та маленькі темні сливи, вишні, інжир та яблука) можна бланшувати водою, щоб розм'якшити шкірку. Після цього волога виходитиме зсередини на поверхню під час сушіння значно швидше.

Перед сушінням приготовлених продуктів, видаліть надлишки вологи, помістивши продукти на паперові рушники чи чистий матеріал. Сушильні лотки з тонким шаром їжі повинні бути розміщені вказаним способом. При необхідності, на лотки можна постелити чисту марлю, щоб шматки їжі не прилипали та не випадали.

Кількість продуктів, які можна сушити за один раз, не повинна перевищувати 3/4 поверхні лотка та 1/4 його товщини.

## ВІДНОВЛЕННЯ ВОЛОГОСТІ ПРОДУКТІВ

Всі осушені продукти не потребують відновлення вологості. Більшість фруктів найкращі в сухому вигляді. Більшість овочів, проте, є найсмачнішими після відновлення їхньої вологості.

Щоб відновити вологість овочів для кулінарії, просто вимийте продукт у чистій воді, помістіть в холодну несолену воду та накрийте кришкою. При можливості, замочуйте від 2 до 8 годин, а тоді готуйте їх у тій самій воді. При необхідності, додайте



більше води. Доведіть продукт до кипіння, тоді зменшіть газ, щоб продукти кипіли на маленькому вогні. Додайте солі за бажанням вкінці приготування, оскільки сіль уповільнює процес відновлення вологості. Як і з свіжими продуктами, переварювання портить смак та тканини. Щоб відновити вологість таких продуктів, як морква, їх слід замочити в льодяній воді або в воді в холодильнику.

Вологість осушених продуктів можна відновити замочуванням, приготуванням, або комбінацією обох цих способів, після чого продукти будуть немов свіжими. Проте, осушені продукти є особливими і не повинні бути схожими на свіжі продукти.

Сушіння не позбавляє продукти від бактерій, бродіння чи плісняви. Тому, продукти можуть зіпсуватись, якщо їх замочувати на довгий час при кімнатній температурі. Якщо замочування триває довш ніж 1 чи 2 години, продукти необхідно заморозити.

Для збереження енергетичної цінності, використовуйте рідину, що залишилась після замочування та приготування, як частину води, необхідної в рецептах.

Одна склянка сушених овочів після відновлення вологості відповідає приблизно двом склянкам продукту. Щоб відновити вологу більшості овочів, просто залийте їх холодною водою та замочіть від 20 хвилин до 2 годин. Зелень слід заливати кип'яченою водою. Для приготування, доведіть овочі до кипіння та кип'ятіть на малому вогні до готовності.

Одна склянка сушених фруктів після відновлення вологості відповідає приблизно 1 та 1/5 склянкам продукту. Додайте води, щоб залити фрукти; пізніше при необхідності можна додати ще води. Для відновлення вологості переважної більшості фруктів, в залежності від їхнього виду, розміру шматочків та температури води (гаряча вода займає менше часу), вимагається від однієї до восьми годин. Надто тривале замочування призведе до втрати продуктами їхніх смакових якостей. Для приготування продуктів після відновлення вологості, накрийте їх та кип'ятіть на малому вогні у воді, в якій ви їх замочували.

Сушені та відновлені овочі та фрукти можна використовувати багатьма способами.

Використовуйте сушені фрукти для домашніх закусок, в дорозі чи на гірських схилах. Використовуйте шматочки для приготування печива та солодощів.

Фрукти з відновленою вологістю використовують для приготування компотів чи соусів. Їх також можна включити до улюблених рецептів приготування хліба, холодців, омлетів, пирогів, начинки, молочних коктейлів, домашнього морозива чи каш.

Всі сушені овочі можна використовувати для приготування супів, рагу чи овочевих страв. Їх використовують як сухі закуски або заправки.

Включіть овочі з відновленою вологістю в улюблені рецепти м'ясних пирогів чи інших страв, а також в салати та холодці.

Порошкоподібні овочі в сушеному вигляді є смачними заправками для бульйонів, супів та приправ.

**Для оптимального збереження харчової цінності ми рекомендуємо:**

- Бланшування, правильний період часу.
- Правильне пакування сушених продуктів та зберігання контейнерів в прохолодному, сухому, темному місці.
- Періодична перевірка сушених продуктів під час зберігання для запевнення, що вони не ввібрали знову вологу.
- Швидке споживання сушених продуктів.
- Використання рідини, що залишилась після відновлення вологості, в рецептах.

## СУШІННЯ

Час сушіння різниться в залежності від виду овочів, розміру шматочків та ваги лотка.

Перед перевіркою продуктів на необхідне сушіння, візьміть жменю продукту та охолодіть на кілька хвилин. Продукти, які є теплими чи гарячими здаються м'якішими та вологішими, ніж після охолодження.

Продукти повинні бути достатньо сухими, щоб запобігти розмноженню бактерій та псування. Сушені овочі повинні бути твердими та крихкими. Сушені фрукти повинні бути жорсткими та м'якими. Для тривалішого зберігання, фрукти, осушені в домашніх умовах, не повинні бути сухішими, ніж сухі фрукти, що продаються в овочевих магазинах.





m_5125-1_v02.indd 70-71 10/12/12 9:06 AM

## ПАКУВАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ

Фрукти, порізані на різні шматочки, повинні „виділити вологу“ на протязі тижня після сушіння, щоб рівень вологи в шматочках був однаковим перед тим, як поміщати їх на довготривале зберігання. Покладіть фрукти в не алюмінієвий, не пластиковий контейнер та помістіть цей контейнер в сухе, добре провітрюване та захищене місце.

Перед пакуванням осушені продукти необхідно ретельно охолодити. Пакуйте продукти невеликими кількостями так, щоб використати всю їжу після відкриття контейнера.

Продукти слід міцно запакувати, але не роздавлювати, та помістити в чисті, сухі, недоступні для комах контейнери. Хорошими контейнерами можуть бути скляні банки або вологонепроникні охолоджуючі пачки чи мішечки (один з видів пластику). Можна також використовувати металеві банки з кришками, якщо сушені продукти спочатку помістити у пластиковий мішечок.

Перевіряйте висушені продукти раз на місяць. Якщо ви помітите плісняву на продуктах, зчистіть її та пропастеризуйте вміст.

Щоб пропастеризувати вміст, розкладіть продукти на лист для печива та печіть їх в духовці упродовж 15 хвилин при температурі 80°C (175 градусів за Фаренгейтом). Перепакуйте в чисті, непроникні для повітря контейнери.

## ПОВЕРТАННЯ ЛОТКІВ

Ваша нова сушарка для їжі створена на основі застосування наукового методу природної теплової конвекції для сушіння продуктів. Під час періоду функціонування приладу лотки повинні повертатись, що забезпечує рівномірне сушіння. Лотки, розміщені ближче до дна, висушують швидше, оскільки піддаються впливові найгарячішого та найсухішого повітря. Просто підніміть їх та перемістіть лотки, що розташовані зверху, вниз.

## НА ЗАМІТКУ

1. Найкращих результатів можна досягнути за умови високої якості продуктів. Відбирайте стиглі продукти в хорошому вигляді, так як погана їжа надаватиме неприємного запаху всій масі.
2. Продукти повинні бути обов‘язково чистими. Добре вимийте, видаліть м‘які та зіпсовані частини продукту, поріжте на шматочки та при необхідності проведіть підготовку. Впевніться, що ваші руки, ріжучі прибори та місце приготування їжі є також чистими.
3. Час сушіння може різнитись. Час сушіння залежить від розмірів продуктів, товщини шматків, вологості повітря та вмісту вологи в їжі.
4. Перед тестуванням на сухість продукти повинні бути охолодженими.
5. При бажанні, лотки можна заповнювати повністю, залишаючи мало вільного місця, але не накладайте шматки їжі один на інший.
6. Від шести до десяти відсотків вологи може залишитись у продуктах без небезпеки псування. Багато сушених продуктів мають жорстку консистенцію, схожу на локрицю.
7. Поверніть лотки, якщо ви помічаєте нерівномірне сушіння або їх перевантаження. Просто перемістіть нижній лоток до середини, а верхній - донизу.
8. Щоб видалити насіння чи кісточки зі слив, винограду, вишень тощо, відновіть вологість на 50%, після чого вийміть насіння. Таким чином сік не буде витікати.

## РЕЦЕПТИ

### ФРУКТОВИЙ САЛАТ

2 банани (почищені)
1/2 фунта полуниць
1 склянка ананасів (консервованих)
Поріжте фрукти на однакові шматочки, приблизною товщиною 1/4 дюйма. Додайте 1/4 склянки перемелених горіхів після сушіння та охолодження.

### ЯБЛУЧНІ КІЛЬЦЯ З КОРИЦЕЮ

5 фунтів яблук
5 чайних ложок кориці
Почистіть яблука та видаліть серцевину спеціальним циліндричним приладом для видалення серцевини. Поріжте кільцями, товщиною 1/4 дюйма.
Перед сушінням посипте корицею.



### ЦИТРУСОВЕ ТРІО

3 фунти апельсинів
5 лимонів
4 тверді грейпфрути
Помийте фрукти. Не знімаючи шкірки, поріжте на однакові шматочки, товщиною 1/4 дюйму. Помістіть на лотки для сушіння та сушіть.

### ТРОПІЧНИЙ РАЙ

10 ківі
1 ананас
3 папаїї
Почистіть папаїї та ківі. Зніміть шкірку та видаліть серцевину з ананасу. Поріжте фрукти на однакові шматочки, приблизною товщиною 1/4 дюйма. Помістіть на лотки для сушіння та сушіть.

### ПОЛУНИЧНІ ЛАСОЩІ:

2 склянки свіжих почищених полуниць помістіть у блендер, додавши невелику кількість яблучного соку, щоб перетворити ягоди на рідину. На лотки (8) розкладіть пластикову обгортку. Розлийте перемелені полуниці на обгортку, рівномірно розподіляючи суміш лопаткою. Сушіть приблизно 6 годин (в залежності від того, чи ви бажаєте, щоб вони були хрумкими чи жувальними). Верхні вентиляційні отвори повинні бути відкритими.

### В‘ЯЛЕНЕ М‘ЯСО:

В посудині для випічки, розміром 9 x 13 (23 x 33см), замаринуйте тонко нарізану яловичину чи індичку в 1/4 склянки соєвого соусу, 2 ст.л. коричневого цукру та 2 ст.л. віскі (за бажанням). Добре перемішайте, впевнившись, що ви покрили кожен шматок м‘яса. Накрийте пластиковою обгорткою та залиште на 10-15 хвилин. Після маринування, покладіть кожен шматок м‘яса на лоток так, щоб шматки ледь торкались. Чим тонший шматок, тим менше часу займе процес сушіння, а саме 8-10 годин на 1/16 шматків ( в залежності від ваших переваг їх жувальних властивостей). Верхні вентиляційні отвори повинні бути відкритими.

### ПРИГОТУВАННЯ ЙОГУРТА

1. Налийте 4 склянки молока у каструлю, можна використовувати незбиране молоко, з низьким вмістом жирності, збиране чи обезжирене сухе молоко.
2. Нагрівайте на плиті та зніміть перед кипінням.
3. Змішайте з двома столовими ложками свіжого, придбаного в магазині, чистого йогурту.
4. Налийте в склянку та накрийте кришкою. Ми рекомендуємо використовувати маргаринні пачки та кришки, оскільки вони є ідеальними для зберігання йогурту.
5. Помістіть на верхню полицю на вісім годин; верхній вентиляційний отвір повинен бути відкритим на 3/4.
6. Заморозьте перед використанням.

Перевірте, щоб на ярлику був надпис „натуральний“ (без добавок) та щоб йогурт не був пастеризованим.

Якщо ви бажаєте отримати солодкуватий присмак, тоді перед додаванням культури можна додати до молочної суміші меду чи кленового сиропу.

### ЗАМОРОЖЕНИЙ ФРУКТОВИЙ ЙОГУРТ:

4 склянки помитих, розрізаних наполовину полуниць, порізаних бананів та почищених персиків
1 літра неароматизованого йогурту
1 ст.л. ванілі
1 та1/2 склянки цукру
1/4 чайн. л. солі

Перемішайте фрукти у блендері до набуття ними однорідної маси (утвориться 3 склянки пюре). Перемішайте цукор, ваніль та сіль у великій посудині. Перемішайте фруктове пюре. Залийте в 1-галонну (3,78 літри) морозильну камеру. Покрийте льодяною сіллю в пропорціях, рекомендованих до морозильної камери. Коли йогурт замерзне, вилийте соляний розчин. Зніміть кришку та зчистіть заморожений йогурт з лотка. Верхні вентиляційні отвори повинні бути відкритими.





m_5125-1_v02.indd 72-73 10/12/12 9:06 AM

## ТАБЛИЦЯ СУШІННЯ ДЛЯ ФРУКТІВ

Час сушіння є приблизно однаковим для всіх фруктів. Час сушіння може різнитися в залежності від кімнатної температури, вологості, вмісту вологи в продуктах тощо.

| ФРУКТ | ПРИГОТУВАННЯ | РІВЕНЬ ВОЛОГИ | ЧАС |
|---|---|---|---|
| Яблука | Почистіть, видаліть серцевину та поріжте на шматочки чи кільця. Замочіть на 2 хвилини. Осушіть та помістіть на лоток. | М'які | 4-15год. |
| Абрикоси | Сушіть, розрізавши навпіл та вивернувши, або розріжте на четвертини. Не знімаючи шкірку, ви збережете забарвлення фруктів. | М'які | 8-36год. |
| Банани | Почистіть та поріжте на 1/8" шматочків. | Хрумкі | 5-24год. |
| Ягоди | Полуниці можна порізати на 3/8" шматочків. Інші ягоди залишайте цілими. Ягоди, покриті воском, вимийте в киплячій воді. | Вологість не помітна | 5-24год. |
| Вишні | Не очищайте вишні від черешка, поки вони не будуть готові для приготування. Виймайте кісточки за бажанням; кісточки слід виймати при вологості 50%. | Жорсткі, але липкі | 6-36год. |
| Цибуля-сіянка | Поріжте - розкладіть на лоток | Крихка | 4-10год. |
| Журавлина | Добре вимийте, наріжте пластівцями або залиште цілими | Вологість не помітна | 4-20год. |
| Виноград (ізюм) | Вимийте, видаліть черешки або залиште цілим | М'який та жорсткий | 6-36год. |
| Нектарини | Очищати не потрібно. Сушіть шкіркою до решітки або назовні, розрізавши на 3/8" шматків чи кілець. | М'які | 6-24год. |
| Шкірка апельсина | Очищайте так, щоб утворились довгі смужки та сушіть. Не розтирайте шкірку, поки ви її не використовуєте. | Крихка | 6-15год. |
| Персики | Зніміть шкірку під час сушіння. Виймайте кісточки, коли продукти будуть на 50% осушеними. Розріжте на половинки або четвертинки, розміром зі склянку. | М'який та жорсткий | 5-24год. |
| Груші | Очистіть, видаліть серцевину та деревину. Поріжте на шматки або кільця, половинки, четвертинки чи на восьмі частини. | М'які та жорсткі | 5-24год. |
| Хурма | Використовуйте тільки стиглі фрукти. Помийте, зніміть верхню частину та наріжте на 3/8 кілець чи шматків | М'які | 5-20год. |
| Ананас (свіжий) | Вийміть серцевину. Поріжте на шматочки, трикутні шматочки чи скибки | М'які | 6-36год. |
| Ананас (консервований) | Ананас необхідно осушити. Помістіть на лотки. | Жорсткий | 6-36год. |
| Сливи | Вимийте, залиште цілими або розріжте на половинки, вийміть кісточки одразу або після того, як сливи будуть наполовину сухими. | М'які | 5-24год. |
| Чорнослив | Так само, як і сливи, але перед сушінням замочіть на дві хвилини у киплячій воді. | Жорсткий | 8-36год. |
| Ревінь | Використовуйте тільки м'які стебла. Вимийте, поріжте довжиною 1". | Вологість не помітна | 4-16год. |



## ТАБЛИЦЯ СУШІННЯ ДЛЯ ОВОЧІВ

| ОВОЧ | ПРИГОТУВАННЯ | РІВЕНЬ ВОЛОГИ | ЧАС |
|---|---|---|---|
| Артишок | Поріжте на смужки 1/8". Кип'ятіть 5-8 хвилин в 3/4 склянки води, що містить 1 чайну ложку лимонного соку. | Крихка | 4-12hrs |
| Спаржа | Помийте та поріжте на 1" шматки. Не зрізаючи верхівку, ви отримаєте кращий результат. Випари після сушіння є чудовою приправою. | Крихка | 4-10год. |
| Бобові (зелень чи деревина) | Поріжте на 1" шматки або французьким стилем. Бланшуйте парою до набуття напівпрозорого вигляду. Наріжте бобові на лоток після часткового осушення, перевертаючи бобові знизу назовні для більш рівномірного сушіння. | Крихка | 4-14год. |
| Буряки | Очистіть, залишивши один дюйм верхівки та коріння. Вимийте, пробланшуйте, охолодіть, видаліть верхівку, шкірку та коріння. Наріжте кубиками або скибками. | Крихкі, темно-червоні | 4-12год. |
| Брюссельська капуста | Повідрізайте стебла, поріжте на частини, рівні половині довжини плоду. | Крихка | 5-15год. |
| Броколі | Підріжте, наріжте як при подачі на стіл, ретельно вимийте. Злегка відпарте на протязі 3-5 хвилин. | Крихка | 5-15год. |
| Капуста | Очистіть, поріжте на смужки, товщиною 1/8". Поріжте качан на смужки 1/4". Використовуйте нижню полицю сушарки. | Жорсткий | 4-12год. |
| Морква | Виберіть молоді м'які корені. Відпарюйте до набуття м'якості. Поріжте на скибки, шматочки, кубики чи смужки. | Жорсткий | 4-12год. |
| Цвітна капуста | Занурте цвітну капусту у 2 кварти води з 3 столовими ложками солі на 2 хвилини. Відпарюйте до набуття м'якості. | Жорсткий | 5-15год. |
| Селера | Відділіть стебла від листків. Ретельно вимийте стебла та листки. Поріжте стебла на шматки 1/4. Спочатку сушаться листки; вийміть їх після сушіння. Подрібніть листки після сушіння для додавання до супів, рагу тощо. | Крихка | 4-12год. |
| Кукурудза | Очистіть від листя навколо качана, кукурудзяного волосся та дефектів перед обробкою парою. Поставте кукурудзяний качан поки не утвориться молочний сік. Полущіть кукурудзяні зерна від качана та помістіть на лоток. Перемішайте кілька разів для рівномірного осушення. | Крихка | 4-15год. |
| Огірок | Зніміть шкірку, поріжте на 1/8" шматочків та сушіть. | Жорсткий | 4-14год. |
| Баклажан (також кольрабі, літні та італійські кабачки, цукині) | Почистіть, вимийте та наріжте та скибки, товщиною від 1/4"до 1/2 та помістіть на лоток. | Крихка | 4-14год. |
| Цибуля та цибуля-порей | Очистіть від шкірки та поріжте на 1/2" шматки або скибками. Під час сушіння перемішайте кілька разів. | Жорсткий | 4-10год. |





m_5125-1_v02.indd 74-75 10/12/12 9:06 AM

| ОВОЧ | ПРИГОТУВАННЯ | РІВЕНЬ ВОЛОГИ | ЧАС |
|---|---|---|---|
| Окра | Використовуйте тільки молоді, м'які стручки. Вимийте, підріжте та наріжте на 1/4" кільця. | Жорсткий | 3-10год. |
| Петрушка | Розірвіть на маленькі шматочки, висушіть, а потім поріжте за бажанням. | | 2-10год. |
| Пастернак | Так само, як і морква. | | |
| Горох | Використовуйте тільки м'які, солодкі сорти. Полущіть та злегка пробланшуйте на протязі 3-5 хвилин. | Крихка | 4-10год. |
| Перець (зелений та червоний) | Поріжте на 1/4" смужки чи кільця. Видаліть насіння, помийте та осушіть. Можна також дрібно порізати. Дрібно порізаний осушений червоний перець називається паприкою. | Від крихкого до жорсткого | 4-10год. |
| Стручковий перець | Вимийте та сушіть цілим. При приготуванні стручкового перцю одягайте резинові рукавиці для захисту рук. | Жорсткий | 4-12год. |
| Картопля | Найкраще почистити. Поріжте на шматки від 3/16" до 1/4" або кубиками, натріть або наріжте, як для приготування картоплі фрі. Відпарюйте, як буряки. | Крихка | 5-12год. |
| Гарбуз (також довгастий гарбуз) | Поріжте на дрібні шматочки. Печіть або відпарюйте до набуття м'якості. Поріжте на смужки, шириною від 1 до 3 дюймів, почистіть та видаліть м'якуш. Поріжте на смужки, товщиною 1/2". Зчистіть м'якуш, помістіть в блендер для приготування пюре. Висушіть паперовими рушниками. | Жорсткий | 5-15год. |
| Бруква | Так само, як моркву, але тонко поріжте. | | |
| Помідори | Вимийте, видаліть стебла. Замочіть в киплячій воді для відділення шкірки. Розріжте на половинки або скибки. | Жорсткий | 6-24год. |
| Ріпа | Так само, як моркву, але тонко поріжте. | | |
| Цукіні | Див. баклажан. | | |
| Часник | Відділіть зубці, зніміть верхнє лушпиння. Поріжте та сушіть на лотках. Після сушіння перемеліть або приготуйте приправу за бажанням. | Дуже крихкий | 4-15год. |
| Зелень (шпинат, кормова капуста, мангольд, гірчиця, ріпа, зелень буряка) | Ретельно вимийте, відріжте тверді стебла. Відпарюйте до в'ялості, але не до сирості. Використовуйте нижній лоток сушарки, але слідкуйте, щоб зелень не розсипалась. | Дуже крихкий | 4-10год. |
| Гриби | Відберіть гриби з шапками, закрученими донизу - вони є молодими та м'якими. Почистіть від пилу або витирайте вологою тканиною. В залежності від розмірів, наріжте скибками або пошаткуйте. | Від жорстких до крихких, залежно від розміру та віку | 3-10год. |

## ХАРАКТЕРИСТИКИ:

220-230В • 50Гц • 250Вт • 5 Лотки

**ТЕРМІН ПРИДАТНОСТІ: НЕ ОБМЕЖЕНИЙ.**



## DESHYDRATEUR D'ALIMENTS AVEC VENTILATEUR

## MODE D'EMPLOI ET LIVRE DE RECETTES

**Pour faire des amuse-gueules naturels et sains !**

## PRECAUTIONS IMPORTANTES

En l'utilisant et l'entretenant de façon appropriée, votre déshydrateur d'aliments vous garantira plusieurs années de service ménager. L'utilisation d'un appareil électrique sous-entend l'observation de certaines règles de sécurité élémentaires : Lisez toutes les directives avant l'utilisation.

1. Evitez de toucher la bobine de chauffage
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes.
3. Pour éviter tout risque d'électrocution, ne pas immerger le cordon électrique, ni l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
4. Une attention particulière est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé par ou à proximité des enfants.
5. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer ou lorsque vous ne l'utilisez pas. Laisser refroidir avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.
6. Ne pas brancher si le déshydrateur d'aliments est à l'envers (position de rangement) et ne pas inverser pour rangement avant qu'il ne soit complètement refroidi.
7. Ne pas utilisez l'appareil si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il est défectueux, ou s'il a subi quelque dommage que se soit. Dans un tel cas, expédiez l'appareil à un centre de service après-vente autorisé pour examen, réparation ou réglage.
8. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peut causer des accidents.
9. Ne pas s'en servir à l'extérieur.
10. Ne le placez pas près d'un brûleur à gaz ou électrique ni d'un four chaud.
11. Pour le nettoyer, essuyez-le à l'aide d'un chiffon ou d'une éponge humide.
12. Ne versez aucun liquide dans le déshydrateur.
13. N'utilisez cet appareil que pour l'emploi auquel il est destiné.
14. Ne pas laissez le cordon pendre d'une table ou d'un comptoir ou entrer en contact avec une surface chaude

CONSERVEZ LES PRESENTES INSTRUCTIONS
USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT
NE PAS LAVER AU LAVE-VAISSELLE.

## PRINCIPES DE LA DESHYDRATATION

Il n'y a pas de règles absolues mais par contre peu de variables entrent dans la déshydratation des aliments. Le meilleur moyen de devenir un professionnel de déshydratation est de faire des essais vous-mêmes en suivant ce guide puis réajustez la démarche selon les résultats obtenus. L'enregistrement de la méthode et des résultats est très important.

L'enregistrement du poids du produit avant et après la déshydratation, la durée nécessaire pour le séchage, etc. peuvent être des informations très utiles pour obtenir des résultats de bonne qualité. Ces informations peuvent être notées sur l'étiquette des conteneurs des aliments.

Des amuse-gueules et des sucreries savoureux tout prêts sont parmi les produits que vous pouvez préparer chez vous en séchant des fruits et légumes Après trempage dans l'eau, les aliments déshydratés peuvent être utilisés dans vos recettes favorites pour préparer des ragoûts, soupes et salades. Les fruits et myrtilles réhydratés peuvent être utilisés pour faire des excellentes compotes ou sauces.

La déshydratation est attrayante car c'est un processus relativement simple et ne nécessite que peu d'ustensiles. On n'a besoin que de peu d'espace.

La déshydratation consiste à chauffer les aliments pour en évaporer l'eau qu'ils contiennent.

La plupart des aliments libèrent leur eau rapidement pendant les premières étapes de séchage. Cela veut dire qu'ils peuvent absorber une grande quantité de chaleur pour évaporer leur eau tout en restant à une température bien inférieure à celle de l'air de séchage.

## METHODE

Les fruits et légumes sélectionnés doivent être de meilleure qualité, frais et mûrs. Les produits flétris ne donneront pas de produits secs satisfaisants. Les produits immatures manqueront de saveur et de couleur. Les produits trop mûrs vont être durs et fibreux ou doux et ramollis.

Il faut préparer les produits fraîchement récoltés en le faire sécher tout de suite après. Bien lavez les aliments frais et enlevez toute salissure et rameaux. Triez et jetez tout aliment défectueux, pourri, abîmé ou comportant un quelconque humus pouvant affecter le lot entier.

Pour obtenir des meilleurs résultats et pour accélérer le séchage, il est conseillé d'éplucher





m_5125-1_v02.indd 76-77 10/12/12 9:06 AM

les fruits et légumes, et d'en enlever les noyaux et les trognons. Les petits aliments sèchent plus vites et de façon uniforme.

## PRE-TRAITEMENT

Les enzymes sont les facteurs déterminants dans la coloration et la saveur des fruits et légumes durant le mûrissement.

Ces changements vont s'effectuer également durant le séchage et la conservation à moins que les produits aient suivi un prétraitement pour ralentir l'activité de ces enzymes.

Le blanchiment peut être utilisé dans le prétraitement des légumes car il permet de fixer la couleur et accélérer le séchage en relâchant les tissus. Le blanchiment peut aussi empêcher un changement non apprécié dans la saveur durant la conservation et améliore la reconstitution durant la cuisson.

Beaucoup de fruits de couleurs claires (en particulier les pommes, les pêches, les nectarines et les poires) ont tendance à devenir plus sombres durant le séchage et la conservation. Pour empêcher cet assombrissement, le fruit peut être prétraité par blanchiment ou par un trempage approprié; cependant l'efficacité des méthodes de prétraitement diffèrent.

**Un fruit peut être trempé dans l'une des solutions suivantes :**

- Jus d'ananas ou de citron en tant qu'alternative aux autres prétraitements pour réduire le brunissage. Mettez les tranches de fruit directement dans le jus. Retirez rapidement (environ 2 minutes) et étalez sur un plateau. Les fruits peuvent également être trempés dans du miel, épices, jus de citron ou d'orange, poudre de Jello, ou saupoudrés de noix de coco pour leur donner un goût sec et piquant. Utilisez votre imagination pour créer vos propres solutions de trempage.
- Bisulfate de sodium : Demandez uniquement la alimentaire, (USP Grade). Dissoudre 1 cuillère à café de bisulfate de sodium dans un quart de litre d'eau. Faites tremper les fruits par petites quantités dans cette solution pendant 2 minutes. De cette manière les fruits conservent leur vitamine C et leur couleur brillante. Vous pouvez vous procurer du bisulfate de sodium dans une pharmacie.
- Une solution de sel de table.
- Une solution d'acide ascorbique ou citrique. Des solutions d'antioxydant contenant de l'acide ascorbique se trouvant dans le commerce, peuvent être utilisées, mais souvent elles sont moins efficaces que l'acide ascorbique pur.

Les fruits peuvent être blanchis à la vapeur. Cependant, les fruits blanchis peuvent devenir mous et difficiles à manipuler.

Un sirop de blanchiment peut aide r à conserver la couleur des pommes, abricots, figues, nectarines, pêches, poires et prunes. On peut en obtenir un confit sucré.

Les fruits à peau dure (raisins, prunes et petites prunes foncées, cerises, figues et quelques myrtilles) peuvent être blanchis à l'eau pour éclater la peau. Ceci permet un séchage plus facile à cause de l'eau à la surface.

Avant de procéder au séchage, laissez les aliments prétraités sur du papier serviette pour en éliminer l'excès d'eau. Les aliments doivent être étalés en couches non épaisses sur les plateaux de séchage. Si nécessaire, étalez une étamine sur les plateaux pour éviter que les aliments ne collent ou ne tombent.

La quantité d'aliments à sécher en une fois ne doit pas dépasser approximativement les ¾ de la surface d'un plateau et environ 7mm d'épaisseur.

## RECONSTITUTION DES ALIMENTS

Tous les aliments déshydratés doivent être reconstitués. En fait la plupart des fruits sont préférables quand ils sont séchés. Cependant les légumes sont plus appétissants lorsqu'ils sont reconstitués.

Pour reconstituer les légumes à cuire, il suffit tout simplement de laver les aliments dans de l'eau propre, puis les laisser dans de l'eau froide non salée et de les couvrir. Laisser tremper pendant 2 à 8 heures, si possible, puis cuire en utilisant l'eau de trempage. Ajouter de l'eau si nécessaire. Après ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à la cuisson. Ajouter du sel, s'il le faut, à la fin de la cuisson, car le sel ralentit le processus de reconstitution. Cuire au delà du temps nécessaire diminue la saveur et la texture, aussi valable pour les aliments frais. Pour reconstituer les légumes tels que des carottes, faire tremper dans de l'eau glacée ou placez le récipient de trempage dans le réfrigérateur.

Les aliments séchés peuvent être reconstitués par trempage, cuisson, ou une combinaison des deux, et retrouveront leurs origines après reconstitution. Cependant, il ne faut pas s'attendre à ce qu'ils vont ressembler aux aliments frais sous tous les aspects.



Le séchage n'élimine pas les bactéries, les levures et les moisissures des aliments. Donc, une altération peut se produire durant un long trempage à température ambiante.

Mettez au réfrigérateur si le trempage va durer plus d'une ou de deux heures.

Pour conserver les valeurs nutritives, utilisez le liquide restant du trempage pour la cuisson.

Une tasse de légumes séchés sera reconstituée en 2 tasses. Pour remplacer l'humidité ôtée de la plupart des légumes, couvrez-le à peine d'eau fraîche et laissez tremper pendant 20 minutes à 2 heures.

Couvrez les légumes verts d'eau bouillantes. Après ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à la cuisson.

Une tasse de légumes séchés sera reconstituée en une tasse et demie. Ajouter de l'eau pour couvrir les fruits, vous pouvez en rajouter si nécessaire. Il faut une à huit heures pour reconstituer la plupart des fruits, en fonction du type de fruit, la taille des morceaux et la température de l'eau. (Avec l'eau chaude on met moins de temps).

Un excès de trempage fait perdre la saveur. Pour cuire les fruits reconstitués, couvrir et laisser mijoter dans l'eau de trempage.

Les fruits et légumes séchés et reconstitués peuvent être utilisés de différentes manières.

Utilisez les fruits séchés comme amuse-gueules à la maison, au cours d'une randonnée ou sur une piste de ski. Utilisez les morceaux dans des biscuits ou des sucreries.

Vous pouvez servir les fruits reconstitués comme compotes ou sauces. Ils peuvent également entrer dans la fabrication de pains, salades à la gélatine, omelettes, tarte, farces, laits fouettés, glace maison et des céréales cuites.

Ajouter les légumes séchés aux soupes, ragoûts et plats à base de légumes. À utiliser comme amuse-gueules secs ou pâtes à tartiner.

Vous pouvez inclure les légumes reconstitués dans des recettes de pâtés en croûte de viande et autres plats importants, aussi comme gélatine et salades de légumes.

Les légumes en poudre donnent des bouillons, des soupes crues et des sauces savoureuses.

**Pour une conservation optimale des valeurs nutritionnelles, nous suggérons :**

- Le blanchiment pendant la période nécessaire
- L'emballage approprié des aliments séchés et leur conservation dans des récipients dans un endroit frais, sec et sombre.
- L'inspection régulière des aliments séchés durant la conservation pour s'assurer qu'ils n'ont pas réabsorbé de l'humidité.
- Consommer les aliments séchés le plutôt possible.
- L'utilisation dans des recettes du liquide restant après reconstitution.

## SECHAGE

La durée de séchage varie en fonction du type de fruit et légume, la taille des morceaux et la quantité à sécher. Avant de goûter les aliments à sécher, retirez-en une poignée et laisser refroidir pendant quelques minutes. Les aliments chauds ont l'air plus doux, plus moite et plus moelleux que lorsqu'ils refroidissent.

Les aliments doivent être séché suffisamment pour prévenir la croissance des microbes et le pourrissement consécutif. Les légumes séchés doivent être durs et cassants. Les fruits séchés doivent être coriaces et pliables. Pour une conservation de longue durée, les fruits préparés à la maison doivent être plus séchés que ceux vendus dans le commerce.

## EMBALLAGE ET CONSERVATION

Après le séchage et avant de les ranger pour une longue conservation, les différents morceaux de fruits doivent être laissés «suer» ou conditionnés pendant une semaine pour équilibrer l'humidité entre les morceaux. Pour conditionner, mettez les fruits dans un récipient ni en aluminium et ni en plastique dans un endroit sec, bien ventilé et à l'abri des salissures.

Les aliments séchés doivent refroidir complètement avant d'être emballés. Mettez dans des petits récipients pour l'emballage, ainsi les aliments seront rapidement consommés une fois le récipient est ouvert.

Rentrez les aliments, dans des récipients propres et désinfectés, aussi serrés que possible sans les écraser.

Les pots de verre, les cartons ou sacs anti-évaporation et anti-moisissures (feuille de plastique épais), sont de bons récipients. Les boîtes en métal avec couvercles peuvent être utilisées si les aliments échés ont été mis au préalable dans des sacs en plastique.

Les aliments doivent être inspectés presque tous les mois. Rayez toute formation de moisissure sur les morceaux d'aliment puis pasteurisez tout le contenu.

Pour pasteuriser le contenu, étalez les aliments sur de la tôle à biscuits et mettez au four





m_5125-1_v02.indd 78-79 10/12/12 9:06 AM

pendant 15 minutes à 80°C (175° Fahrenheit). Remettez ensuite dans un récipient propre et hermétique.

## ROTATION DES PLATEAUX

Votre nouveau déshydrateur d'aliments est conçu scientifiquement pour remplacer la convection de chaleur naturelle qui supprime l'humidité des aliments. Les plateaux doivent tourner durant le processus pour assurer un séchage uniforme. Les plateaux du bas sont plus exposés à la chaleur et à l'air sec vont sécher plus vite. Il faut effectuer une permutation des plateaux, ceux du bas vont en haut et vice-versa.

## N'OUBLIEZ PAS…

1. Les aliments de bonne qualité donnent les meilleurs résultats. Sélectionnez des produits mûrs dans des bonnes conditions, car un mauvais aliment donne une mauvaise saveur au lot entier.
2. Le nettoyage des produits est important. Lavez abondamment, ôtez les parties trop mûries et pourries, coupez et prétraitez si nécessaire. Vos mains doivent être propres ainsi que les ustensiles et votre zone de préparation.
3. Il faut s'attendre à des durées de séchage variées. Ces durées sont fonction de la quantité, des épaisseurs des morceaux, de l'humidité de l'air et de la teneur en eau des aliments.
4. Laissez les produits refroidir avant de tester leur degré de séchage.
5. Les plateaux peuvent être complètements remplis avec les morceaux qui se touchent à peine mais pas entassés les uns sur les autres.
6. Près de six à dix pour cent d'eau peut rester dans les aliments sans risque de danger de pourriture. Beaucoup d'aliments séchés auront une consistance coriace, plutôt comme le liquorice.
7. Retournez les plateaux si vous constatez un séchage non uniforme ou lorsque la quantité est énorme. Déplacez les plateaux du bas vers le milieu et ceux du haut vers le bas.
8. Déshydratez à 50% avant d'ôter les pépins ou noyaux des prunes, raisins, cerises etc. Ceci permet d'empêcher le jus de couler.

## RECETTES

### PANIER DE FRUITS

2 bananes (épluchées)
250g de fraises
1 tasse d'ananas en gros morceaux (en conserve)
Coupez les fruits de façon uniforme, environ 7mm d'épaisseur. Ajoutez ¼ de tasse de noix broyées séchées et refroidies.

### RONDELLES DE POMME A LA CANNELLE

2,250kg de pommes
5 cuillères à café de cannelle
Pelez et enlevez le trognon des pommes à l'aide d'un vide pomme cylindrique. Coupez en rondelles de 0,75cm d'épaisseur.
Saupoudrez de cannelles avant de faire sécher.

### TRIADE D'AGRUMES

1,360kg d'oranges
5 citrons
4 pamplemousses fermes
Lavez les fruits. Laissez l'écorce et coupez les fruits de façon uniforme, environ 0,75cm d'épaisseur. Etalez sur les plateaux du déshydrateur et faire sécher.

### PARADIS TROPICAL

10 kiwis
1 ananas
3 papayes
Épluchez les papayes et les kiwis. Enlevez le trognon et l'écorce de l'ananas. Coupez les fruits de façon uniforme, environ 0,75cm d'épaisseur. Etalez sur les plateaux du déshydrateur et faire sécher.

### SURPRISE FRAISES

2 tasses de fraise fraîches et nettoyées, faites broyer avec une petite quantité de jus de pomme pour aider à liquéfier les myrtilles. Couvrez le plateau avec un film alimentaire. Versez et étalez à l'aide d'une spatule les myrtilles broyées sur le papier. Laissez sécher pendant 6 heures environ (tout dépend si vous les préférez cassantes ou moelleuses). Les fentes du haut ouvertes.

### VIANDE SECHEE

Dans un plateau de cuisson 23 x 33cm marinez des tranches fines de bœuf ou de dinde dans ¼ de tasse de sauce soja et 2 cuillères à table de sucre brun et 2 cuillères à table de fumée liquide (facultatif). Bien tourner de manière que les tranches de viande soient bien couvertes. Couvrez avec un film alimentaire et laissez reposer de 10 à 15 minutes. Après cette marinade, étalez les tranches de viande sur le plateau à peine se toucher. Plus les tranches sont minces, plus la durée de déshydratation est courte. De 8 à 10 heures sont nécessaires pour des tranches de 0,2cm (en fonction du degré de dureté). Les fentes du haut ouvertes.

### FAIRE DU YAOURT

1. Mettez 4 tasses de lait dans une casserole. Vous pouvez utiliser du lait entier, à faible teneur en matière grasse, écrémé ou du lait écrémé en poudre reconstitué.
2. Faites chauffer sur une cuisinière sans aller à l'ébullition.
3. Mélangez avec deux cuillères à soupe de yaourt nature acheté.
4. Versez dans des pots à yaourt et fermez le couvercle. Nous suggérons l'utilisation de tasses et couvercles pour margarine qui sont parfaits pour la conservation du yaourt.
5. Mettez à l'étage supérieur pendant 8 heures avec les fentes ouvertes au ¾.
6. Réfrigérer avant de consommer.

Vérifier l'étiquette pour être sûr qu'il soit du yaourt "naturel" sans additifs et qu'il n'a pas été pasteurisé après qu'il soit devenu yaourt.

Si vous souhaitez un léger goût sucré, ajoutez une petite quantité de miel ou de sirop d'érable au mélange de lait avant d'ajouter la culture.

### YAOURT AUX FRUITS CONGELES

4 tasses de myrtilles lavées et coupées en deux, des tranches de banane ou pêches épluchées
1 quart de yaourt nature
1 cuillère à table de vanille
1 tasse et demie de sucre
1/4 cuillère à café de sel
Préparez une purée de ces fruits à l'aide du mixeur (3 tasses). Mélangez avec du sucre de la vanille et du sel dans un grand bol. Remuez la purée de fruits. Versez dans un récipient pour congélateur de 4,5 litres. Couvrir le congelé avec un mélange de sel de glace dans les proportions recommandées pour la congélation. Lorsque le yaourt est congelé, déverser la saumure. Enlevez le couvercle et raclez le yaourt congelé du plateau. Les fentes du haut ouvertes.

### SACHETS ET POT-POURRIS

Avec ce déshydrateur d'aliments domestique, vous pouvez conserver les parfums du printemps et de l'été et profiter des odeurs des plantes et des fleurs de votre jardin. Sélectionnez les pétales des fleurs et mettez-les sans trop les serrer sur le plateau à treillis du déshydrateur avec les fentes d'aération grandes ouvertes. Au bout de cinq heures, lorsqu'elles sont bien séchées, rangez les pétales dans des récipients ou sachets décoratifs fermés avec un ruban. Vous pouvez saupoudrer les pétales d'épices telles que la cannelle, des clous de girofle, un peu de romarin ou menthe séché pour faire une variété. Il vaut mieux garder les récipients fermés jusqu'à ce que tous les parfums soient mélangés.





m_5125-1_v02.indd 80-81 10/12/12 9:06 AM

## TABLEAU DE SECHAGE DES FRUITS

Les durées sont approximatives. Les durées varient en fonction de la température ambiante, l'humidité, la teneur en eau des aliments et l'épaisseur des morceaux coupés. La présence de jus naturel dans les aliments va également varier, quelques fruits sucrés auront tendance à devenir plus collants que d'autres.

| FRUIT | PREPARATION | TEST DE SECHAGE | DUREE |
|---|---|---|---|
| Pommes | Peler, dénoyauter et couper en morceaux ou rondelles. Tremper pendant 2 minutes pour prétraiter. Egoutter et étaler sur le plateau. | Pliable | 4-15h |
| Abricots | Couper en deux, dénoyauter et retourner à l'envers ou couper en quatre. Prétraiter pour aider la rétention des couleurs sans pénétration de la peau du fruit. | Pliable | 8-36h |
| Bananes | Éplucher et couper en tranches de 3,5mm. | Croquant | 5-24h |
| Myrtilles | Couper les fraises en tranches de 9,5mm. Laisser les autres myrtilles entières. Laver les myrtilles épilées dans de l'eau bouillante. | Humidité non visible | 5-24h |
| Cerises | N'enlever la queue qu'au moment de la préparation. Dénoyauter est facultatif, ou dénoyauter lorsqu'elles sont séchées à 50%. | Coriaces mais collantes | 6-36h |
| Ciboulettes | Hacher et étaler sur un plateau. | Cassantes | 4-10h |
| Canneberges | Bien laver, hacher ou laisser entiers. | Humidité non visible | 4-20h |
| Grains de raisin | Laver, enlever les pédoncules et laisser entiers. | Pliables et coriaces | 6-36h |
| Nectarines | Rien à éplucher. Sécher avec la peau sur le plateau, ou couper en tranches ou rondelles de 9,5mm. | Pliable | 6-24h |
| Ecorce d'orange | Peler en longues bandes et sécher. Ne râper qu'au moment de l'utilisation. | Cassantes | 6-15h |
| Pêches | Peler durant la déshydratation si souhaitable. Dénoyauter à 50% de séchage. Couper en deux ou en quatre avec la cavité vers le haut. | Pliables et coriaces | 5-24h |
| Poires | Peler, enlever les trognons et le tissu ligneux. Couper en morceaux ou rondelles, en deux, en quatre ou en huit. | Pliables et coriaces | 5-24h |
| Kaki | N'utiliser que des fruits mûrs. Laver, enlever la queue, couper en rondelles ou tranches de 9,5mm. | Pliable | 5-20h |
| Ananas (frais) | Enlever le trognon, couper en tranches petits ou gros morceaux. | Pliable | 6-36h |
| Ananas (en conserve) | Égoutter et tamponner pour sécher. Etaler sur un plateau. | Coriaces | 6-36h |
| Prunes | Laver, laisser entiers ou couper en deux, dénoyauter ou faire sortir à moitié séchés. | Pliable | 5-24h |



| FRUIT | PREPARATION | TEST DE SECHAGE | DUREE |
|---|---|---|---|
| Pruneaux | Idem que les prunes mais laisser tremper dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes d'abord. | Coriaces | 8-36h |
| Rhubarbe | N'utiliser que des tiges tendres, couper en longueur de 2,5cm. | Humidité non visible | 4-16h |

## TABLEAU DE SECHAGE DES LEGUMES

| LEGUME | PREPARATION | TEST DE SECHAGE | DUREE |
|---|---|---|---|
| Cœur d'artichaut | Couper les coeurs en tranches de 3,5mm. Faire bouillir pendant 5 à 8 minutes dans ¾ d'eau contenant 1 cuillère à soupe de jus de citron. | Cassantes | 4-12h |
| Asperges | Laver et couper en morceau de 2,5cm. Les bouts donnent un meilleur résultat. Les tiges, broyer après séchage, donnent un excellent assaisonnement. | Cassantes | 4-10h |
| haricots verts ou jaunes | Couper en morceaux de 2,5cm ou à la Française. Cuire à la vapeur pour blanchir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Remuer les graines sur le plateau après un séchage partiel, en déplaçant ceux de l'intérieur vers l'extérieur pour un séchage uniforme. | Cassantes | 4-14h |
| Betteraves | Enlever tout à part 2,5cm du haut et de la racine. Laver, blanchir, refroidir, enlever les hauts, la peau et les racines. Couper en dés ou en tranches. | Cassantes, rouge foncé | 4-12h |
| Choux de Bruxelles | Enlever les extrémités des choux, couper en deux par l'arrière. | Cassantes | 5-15h |
| Brocolis | Tailler, couper comme pour servir, laver soigneusement. Cuire à la vapeur près de 35 minutes. | Cassantes | 5-15h |
| Choux | Tailler, couper en bandes de 3,5mm. Couper le coeur en tranches de 7mm. Utiliser l'étage inférieur du déshydrateur. | Coriaces | 4-12h |
| Carottes | Sélectionner des racines tendres et jeunes. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Couper en tranches, lanières, cubes ou bandes. | Coriaces | 4-12h |
| Choux-fleurs | Tremper les choux-fleurs dans de 3 cuillères à soupe de sel pour 1 demi litre d'eau pendant 2 minutes. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. | Coriaces | 5-15h |
| Céleri | Séparer les tiges des feuilles. Laver soigneusement le tout. Couper les tiges en morceaux de 7mm. Les feuilles sèches avant, il faut donc les ôter lorsqu'elles sont sèches. Emietter les feuilles après séchage, à utiliser dans des soupes, ragoûts, etc. | Cassantes | 4-12h |





m_5125-1_v02.indd 82-83 10/12/12 9:06 AM

| LEGUME | PREPARATION | TEST DE SECHAGE | DUREE |
|---|---|---|---|
| Maïs | Ôter l'enveloppe, enlever les soies avant de cuire à la vapeur. Blanchir avec l'épi jusqu'à ce que le lait soit fixé. Séparer les grains de l'épi et étaler sur un plateau. Remuer plusieurs fois pour un séchage uniforme. | Cassantes | 4-15h |
| Concombre | Eplucher, couper en tranches de 3,5mm et sécher. | Coriaces | 4-14h |
| Aubergine (également chou-rave, courges d'été ou Italiennes, courgettes | Tailler, laver et couper en tranches de 7 à 14mm, étaler sur un plateau. | Cassantes | 4-14h |
| Oignons et poireaux | Retirer la peau et couper en tranches de 14mm, pépites ou hacher. Remuer plusieurs fois pendant le séchage. | Coriaces | 4-10h |
| Gombo | Utiliser des gousses jeunes et tendres. Laver, tailler et couper en rondelles de 7mm. | Coriaces | 3-10h |
| Persil | Couper en petits morceaux, sécher puis broyer à souhait. | | 2-10h |
| Panais | Idem que pour les carottes. | | |
| Petits pois | N'utiliser que des variétés tendres et sucrées. Décortiquer et blanchir légèrement pendant 3 à 5 minutes. | Cassantes | 4-10h |
| Poivron (vert et piment) | Couper en bandes ou rondelles de 7mm. Enlever les graines, laver et sécher. Peuvent être broyés. Le Paprika c'est des piments broyés et séchés. | Cassantes et coriaces | 4-10h |
| Piments piquants | Laver et sécher en entier. Mettre des gants en caoutchouc lors de la préparation des piments piquants. | Coriaces | 4-12h |
| Pommes de terre | Épluchage facultatif. Couper en tranches de 5 à 7mm, ou en dés, râper ou à la frite Française. Cuire à la vapeur comme pour les betteraves. | Cassantes | 5-12h |
| Citrouille (également courges Hubbard) | Couper en petits morceaux. Cuire au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Couper en bandes de 2,5 à 11cm de largeur, éplucher et retirer les pulpes. Couper en tranches de 12ml d'épaisseur. Retirer les pulpes et préparer une purée au mixeur. Sécher sur du papier serviette. | Coriaces | 5-15h |
| Chou-navet (Rutabaga) | Idem que pour les carottes, mais des tranches plus fines. | | |
| Tomates | Laver, enlever les graines. Tremper dans de l'eau bouillie pour séparer la peau. Couper en deux ou en tranches. | Coriaces | 6-24h |



| LEGUME | PREPARATION | TEST DE SECHAGE | DUREE |
|---|---|---|---|
| Navet | Idem que pour les carottes, mais des tranches plus fines. | | |
| Courgettes | Voir aubergine. | | |
| Ail | Séparer et éplucher les gousses. Couper et sécher sur un plateau. Broyer après séchage, si souhaité. | Très cassants | 4-15h |
| Légumes verts (épinard, chou frisé, blette, moutarde, navet, betteraves) | Laver abondamment, tailler les tiges dures. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils se fanent mais pas cuits. Utiliser l'étage inférieur du déshydrateur mais ne pas brûler. | Très cassants | 4-10h |
| Champignons | Sélectionner des champignons avec le bonnet au dessus, car ils sont jeunes et tendres. Enlever les salissures à l'aide d'un chiffon humide. Couper en tranches, broyer ou sécher en entier (cela dépend de la taille). | Coriaces à cassants, (cela dépend de la taille et de l'âge) | 3-10h |

**SPÉCIFICATIONS :**

220-230V • 50Hz • 250W • 5 plateaux





m_5125-1_v02.indd 84-85 10/12/12 9:06 AM

## ЖАБДЫҚ НҰСҚАУЫ ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫ

- Қолдану жанында сынықтардың құтылуына құрал қанауымен қазіргі басшылық алдыны ықыласты оқып шығыңыздар және мәлімет материал кім, не ретінде оның сақтаңыздар.
- Алғашқы қосудың алдында бұйымның техникалық сипаттамасының жапсырмадағы, электр жүйесінде көрсетілген параметрлеріне сәйкестігін тексеріңіз.
- Дұрыссыз қолдану бұйымның бұзылуына әкелуі мүмкін, заттық зиян келтіруі және пайдаланушы денсаулығына зиян тигізуі мүмкін.
- Тек қана тұрмыстық мақсаттарда қолданылады. Құрал өнеркәсіптік қолдануға арналмаған.
- Егер құрылғы қолданылмаса, электр жүйесінен оның әрқашан сөндіріп тастаңыз.
- Бұйымды және қоректену бауын суға немесе басқа сұйықтықтарға батыруға болмайды. Егер бұл болса, дереу құрылғыны электр жүйесінен сөндіріп тастаңыз және, оны одан әрі пайдаланбастан бұрын, құралдың жұмысқа қабілеттілігін және қауіпсіздігін білікті мамандарға тексертіңіз.
- Қоректену бауы және шаңышқысы зақымдалған құрылғыны, құлағаннан кейін және басқа зақымдарымен, қолданбаңыз, жығылудан кейін немесе басқа зақым келулермен. Тексерту және жөндеу үшін жақын арадағы сервисті орталыққа жүгініңіз.
- Қоректену бауы өткір жиектер мен ыстық үстілерге тимеуін қадағалаңыз.
- Құралды электр жүйесінен сөндіргенде, шаңышқыдан ұстаңыз, бауынан тартпаңыз.
- Құрылғы құрғақ тегіс үстіде тұрақты тұруы тиіс. Оны ыстық үстілерге, сонымен қатар жылу көздеріне жақын маңда жайғастырмаңыз (радиаторлардың, жылытқыштардың және т.б.), перделердің және аспалы сөрелер астында қоймаңыз.
- Дене, жүйке не болмаса ақыл-ой кемістігі бар, немесе осы құрылғыны қауіпсіз пайдалану үшін тәжірибесі мен білімі жеткіліксіз адамдардың (соның ішінде балалардың) қауіпсіздігі үшін жауап беретін адам қадағаламаса немесе құрылғыны пайдалану бойынша нұсқау бермесе, олардың бұл құрылғыны қолдануына болмайды.
- Балалар құрылғымен ойнамауы үшін оларды үнемі қадағалап отыру керек.
- Қуат сымы бүлінген жағдайда, қатерден аулақ болу үшін оны ауыстыруды өндіруші немесе ол уәкілеттік берген сервис орталығы немесе соған ұқсас білікті қызметкерлер іске асыруға тиіс.
- Қосылған құралды қараусыз қалдырмаңыз.
- Балаларға құралды ересек адамдардың бақылауынсыз қолдануға рұқсат етпеңіз.
- Ыстық үстілерге тимеңіз.
- Электр тоғының ұруына және құралдың сынуына тап болмау үшін, тек қана бересі жинағына кіретін керек-жақтармен қолданыңыз.
- Аспапты қатарынан 40 сағаттан артық пайдаланбаңыз. Кептіргішті 40 сағат бойы пайдаланғаннан кейін аспапты желіден ажыратыңыз да, суығанша қоя тұрыңыз.
- Аспаптың үстін жаппаңыз.
- ЕСКЕРТУ: өрт шығуына жол бермес үшін аспапты тек қызбайтын беткі қабатқа қойыңыз.
- Егер бұйым біршама уақыт 0°С-тан төмен температурада тұрса, іске қосар алдында оны кем дегенде 2 сағат бөлме температурасында ұстау керек.
- Өндіруші бұйымның қауіпсіздігіне, жұмыс өнімділігі мен жұмыс мүмкіндіктеріне түбегейлі әсер етпейтін болмашы өзгерістерді оның құрылмасына қосымша ескертпестен енгізу құқығын өзінде қалдырады.

## ЖҰМЫСҚА ДАЙЫНДАУ

- Бұйымды қораптан алыңыз.
- Бірінші рет іске қосардан бұрын барлық сауыттары мен алмалы бөліктерін жылы суға сабындап жуыңыз да, жақсылап шайып, құрғатып сүртіңіз.
- Тұғырдың ішін дымқыл шүберекпен сүртіңіз.

## ЖҰМЫСЫ

- Кептіргішті орнықты көлбеу беткі қабатқа орнатыңыз.
- Алдын ала дайындалған азық-түлікті алмалы бөліктерге салып, олардың мөлшері мен биіктігін реттеңіз.
- Бөліктердің арасында ауаның еркін айналуына мүмкіндік беретіндей етіп орналастыру керек. Әр бөлікке азық-түлікті шамадан тыс салмаңыз.



- Алмалы бөліктерді тұғырға орнатыңыз.
- Аспаптың қақпағын жабыңыз. Қақпақ аспаптың бүкіл жұмысы барысында жабулы тұруға тиіс.
- Аспапты электр желісіне жалғаңыз. Іске қрсу түймешігін ON қалпына қойыңыз. Жарық индикаторы жанады.
- Қажетті температураны реттегіш тетіктің көмегімен орнатыңыз.

## ҰСЫНЫЛАТЫН ТЕМПЕРАТУРАЛЫҚ РЕЖИМДЕР:

- Шөптер: 35-40ºС
- Нан: 40-50ºС
- Көкөніс: 50-55ºС
- Жеміс-жидек: 55-60ºС
- Саңырауқұлақ: 50-55ºС
- Көкөніс: 50-55ºС
- Жеміс-жидек: 55-60ºС
- Саңырауқұлақ: 50-55ºС
- **АЗЫҚ-ТҮЛІКТІ КЕПТІРУ ҮШІН ҰСЫНЫЛАТЫН УАҚЫТ: ...**
- Кептіргіштің жұмысы біткеннен кейін қосқыш түймешікті OFF қалпына қою арқылы оны тоқтан ажыратыңыз.
- Азық-түлік кепкенше күтіңіз де, содан кейін қорабына салып қойыңыз.
- Аспапты желіден ажыратыңыз.
- ЕСКЕРТУ: аспаптың жұмысының барысында тіпті 5 алмалы бөліктің кейбіреуі бос қалса да, олардың бәрін орнатуға кеңес береміз.

## ТАЗАЛАУ ЖӘНЕ КҮТІП ҰСТАУ

- Кептіргішті электр желісінен ажыратыңыз да, әбден суығанша қоя тұрыңыз
- Қақпағы мен алмалы бөліктерін жылы сумен сабындап жуыңыз (ыдыс жуғыш машинаның үстіңгі сөресінде жууға болады), жақсылап шайыңыз да, құрғатыңыз.
- Тұғырды дымқыл шүберекпен ұқыптап сүртіңіз.
- Түрпілі тазартқыш заттарды, органикалық еріткіштер мен жеміргіш сұйық заттарды пайдалануға болмайды.

## САҚТАУ

- Сақтаудың алдында құралдың электр жүйесінен сөндірілгеніне және толық суынғанына көзі жеткізіңіз.
- ТАЗАЛАУ ЖӘНЕ КҮТІМ бөлімінің талаптарын орындаңыз.
- Құралды құрғақ салқын орында сақтаңыз.

### АЗЫҚ-ТҮЛІКТІ КЕПТІРУ ҮШІН ҰСЫНЫЛАТЫН УАҚЫТ:

- ЕСКЕРТУ: Кептіру уақытының ұзақтығы қандай нәтиже керек екеніне байланысты болады.

| Азық-түлік | Дайындау | Кептіру уақыты (сағат) |
|---|---|---|
| Жеміс-жидек (кептірер алдында дайындалған жеміс-жидекті су араластырылған тиісті шырынға 2 сағат жібітіп қоюды ұсынамыз: 2 стакан суға. стакан шырын) | | |
| Сары өрік | Сүйегін алып, жұқалап турау керек | 13-28 |
| Ананас (жаңа піскен) | Қабығын аршып, кесектеп турау керек | 6-36 |
| Банан | Қабығын аршып, дөңгелектеп турау керек | 8-38 |
| Жүзім | Тураруға болмайды | 8-26 |
| Шие | Сүйегін алу міндетті емес | 6-36 |
| Алмұрт | Қабығын аршып, жұқалап турау керек | 8-30 |
| Мүкжидек | Тураруға болмайды | 6-26 |
| Шабдалы | Жеміс жартылай кепкен кезде, ортасынан бөліп, сүйегін алу керек | 6-26 |
| Алма | Қабығын аршып, өзегін алып, дөңгелектеп немесе жартылай дөңгелектеп турау керек | 4-15 |
| Көкөніс | | |
| Саңырауқұлақ | Жұқалап турау керек (шағын саңырауқұлақты тұтастай кептіруге болады) | 6-14 |
| Сәбіз | Әбден жұмсарғанша пісіру керек. Үгітіңіз немесе дөңгелектеп тураңыз. | 8-14 |
| Болгар бұрышы | Өзегін алып, ұзынынан немесе дөңгелектеп турау кереу | 4-14 |
| Сарымсақ | Тазалап, дөңгелектеп турау керек | 6-16 |





m_5125-1_v02.indd 86-87 10/12/12 9:06 AM

## مجفف طعام مزود بمروحة
## التعليمات وكتاب الوصفات

**جهز وجبات خفيفة طبيعية وصحية في أي وقت!**

### إجراءات وقائية هامة

مجفف الطعام الخاص بك، مصمم لتقديم سنوات من الخدمة المنزلية؛ وذلك مع العناية المناسبة بالجهاز. تأكد من اتباع تلك الاحتياطات الأساسية؛ وذلك عند استخدام هذا الجهاز الكهربائي. اقرأ جميع التعليمات قبل استخدام الجهاز.

1. لا تلمس الملفات الساخنة
2. لا تلمس الأسطح الساخنة.
3. يجب عدم غمر السلك، أو القابس (الفيشة)، أو وحدة قاعدة الجهاز في الماء أو في أي سائل آخر؛ وذلك للحماية من المخاطر الناتجة عن الكهرباء.
4. يعتبر الإشراف التام من الأمور الضرورية، وذلك عند استخدام أي جهاز بواسطة أو بالقرب من الأطفال.
5. افصل القابس (الفيشة) من مقبس (بريزة) المصدر الكهربي، وذلك في حالة عدم استخدام الجهاز، وأيضاً قبل تنظيف الجهاز. اترك الجهاز ليبرد؛ وذلك قبل إضافة أو فك أية أجزاء من الجهاز.
6. لاتوصل المجفف بمصدر التيار عندما يكون الجهاز مقلوباً (في وضع التخزين)؛ ولاتقلب الجهاز (القاع إلى أعلى) بغرض تخزينه؛ وذلك قبل أن تبرد الوحدة تماماً.
7. لاتُشَغل أي جهاز في حالة تلف السلك أو القابس (الفيشة)، أو بعد ملاحظة سوء أداء الجهاز، أو في حالة تلفه بأي شكل من الأشكال. أرجعَ الجهاز الى أقرب مركز خدمة معتمد، وذلك لأغراض الفحص، أو الإصلاح، أو الضبط.
8. قد يتسبب استخدام الملحقات غير الموصى بها من قبل جهة تصنيع الجهاز، في التعرض للمخاطر.
9. لاتوصل الجهاز بمصدر التيار الكهربائي في الأماكن المكشوفة.
10. لاتضع الجهاز على، أو بالقرب من، الغازات الساخنة أو المواقد الكهربائية، أو بداخل فرن ساخن.
11. للتنظيف؛ امسح الجهاز بقطعة من القماش المبلل أو إسفنجة، مع صابون معتدل.
12. لاترش السوائل على المجفف.
13. لاتستخدم الجهاز في غير الغرض المخصص له.
14. لاتترك السلك معلقاً حول أطراف الطاولة أو المنضدة، ولاتسمح بملامسة السلك للأسطح الساخنة.
15. هذا الجهاز ليس مخصصاً للاستخدام من قِبَل أشخاص من ذوي القدرات الجسمانية أو الحسية أو العقلية المحدودة، بما في ذلك الأطفال، أو الأشخاص قليلي الخبرة والمعرفة، ذلك مالم يتم توفير الإشراف أو التعليمات المتعلقة باستخدام هذه الأجهزة وذلك بواسطة فرد مسئول عن سلامة هؤلاء الأشخاص.
16. يجب ملاحظة الاطفال، وذلك لضمان عدم محاولتهم العبث بالجهاز.

**احتفظ بهذه التعليمات**
**للإستخدام المنزلي فقط**
**لايُغْسَل في غسالات الأطباق الأوتوماتيكية.**

### أساسيات التجفيف

المتغيرات المتعلقة بتجفيف الطعام ليست متغيرات مطلقة كما أنها ليست قليلة. والطريقة الأفضل لتصبح محترفاً، هي أن تجرب مع استخدام هذا الكتيب كدليل، ثم تقوم بضبط تقنية التجفيف الخاصة بك وفقاً للنتائج التي تحصل عليها.

يعتبر الاحتفاظ بسجل، من الأمور المساعدة في عملية تجفيف الطعام؛ كما يعتبر تسجيل وزن المنتج قبل وبعد التجفيف، والفترة الزمنية المستغرقة في التجفيف، الخ.، من المعلومات المفيدة في الحصول على منتج ذي نوعية جيدة. يمكن تسجيل المعلومات على ملصقات أوعية تخزين الطعام.

تعتبر الوجبات الخفيفة طيبة المذاق والجاهزة للتناول والحلوى، بعضاً من المنتجات المتنوعة التي يمكنك إعدادها؛ وذلك عن طريق تجفيف الفاكهة والخضروات في المنزل. يمكن استخدام الأطعمة المعاد ترطيبها، بعد نقعها في الماء، في إعداد وصفات طعام مفضلة في الآنية الفخارية، مثل أنواع الحساء، واليخني والسلاطات. كما أنه من الممكن أيضاً إعداد أصناف ممتازة من الكمبوت والشربات، وذلك من الفاكهة والثمار المعاد ترطيبها.

تعتبر عملية التجفيف من الأمور الجذابة، وذلك للبساطة النسبية لخطواتها، حيث أنها تتطلب القليل من الأجهزة، والحد الأدنى من فراغات التخزين.

التجفيف هو طريقة لتسخين الطعام بغرض تبخير الرطوبة الموجودة به، وكذلك التخلص من بخار الماء المتكون.

تطرد معظم المنتجات الغذائية محتواها من الرطوبة بشكل سريع؛ وذلك اثناء المراحل المبكرة من عملية التجفيف؛ مما يعني أنه بإمكان هذه المنتجات أن تمتص كميات كبيرة من الحرارة، وأن تتخلص من كميات كبيرة من بخار الماء، بينما تظل في درجة حرارة اقل بشكل كبير من درجة حرارة هواء التجفيف.



### الخطوات

يجب اختيار الفاكهة والخضروات المطلوب تجفيفها، من بين أعلى النوعيات التي يمكن الحصول عليها، وأن تكون طازجة وناضجة. وذلك حيث أن المنتجات الذابلة أو المتدنية الدرجة، لن يتم الحصول منها على منتجات مجففة مرضية. كما تفتقر المنتجات غير الناضجة إلى النكهة واللون. وكذلك فإن المنتجات زائدة النضج قد تكون خشنة وبها ألياف، أو تكون ناعمة وطرية.

جهز المنتج بعد الجمع مباشرة، وابدأ في تجفيفه فوراً. اغسل أو نظف جميع الأغذية الطازجة بشكل جيد؛ وذلك للتخلص من أية قاذورات أو مواد مرشوشة. افرز واستبعد المنتج المعيب؛ حيث أن وجود تعفن، أو خدوش، أو تحلل على أي قطعة من المنتج قد يؤثر على الدفعة بكاملها.

لتوفير القدر الأكبر من الراحة عند استخدام الطعام في نهاية الأمر، ولتسريع عملية التجفيف؛ فإنه يوصى بنزع القشور، أو البذور، أو قلب بعض أنواع الفاكهة والخضروات. القطع الصغيرة تجف بشكل أسرع، وبشكل متساوي.

### المعالجة المسبقة

تعتبر الأنزيمات الموجودة في الفواكه والخضروات، هي المسؤولة عن تغير اللون والنكهة أثناء عملية النضج. سوف تستمر هذه التغيرات اثناء عملية التجفيف والتخزين؛ مالم تتم المعالجة المسبقة للمنتج، وذلك بغرض إبطاء نشاط الإنزيمات.

يمكن استخدام عملية التبييض في المعالجة المسبقة للخضروات؛ وذلك حيث أنها تساعد على تثبيت اللون والتعجيل بالتجفيف، وذلك عن طريق إرخاء الأنسجة. كما أنه من الممكن لعملية التبييض أن تمنع التغيرات غير المرغوبة في النكهة، والتي تحدث أثناء التخزين، وذلك بالإضافة إلى تحسين عملية إعادة التشكيل اثناء الطهي.

يميل العديد من الفواكه ذات اللون الفاتح (وعلى وجه الخصوص التفاح، والمشمش، والخوخ، والكمثري) إلى اكتساب لون داكن أثناء عملية التجفيف والتخزين. ولمنع اكتساب هذا اللون الداكن، فإنه من الممكن إجراء المعالجة المسبقة عن طريق التبييض، أو عن طريق الغمر بطريقة مناسبة، هذا وإن كان تأثير طرق المعالجة المسبقة يختلف.

**يمكن غمر الفاكهة في واحد مما يلي:**

- عصير الأناناس أو عصير الليمون، وذلك كبديل طبيعي لمعالجات مسبقة أخرى، وبغرض الحد من التحول للون البني. قطع الفاكهة إلى شرائح وضعها مباشرة في العصير. أخرجها من العصير بسرعة (بعد حوالي 2 دقيقة) وضعها على صينية. يمكن أيضاً غمر الفاكهة في العسل، أو التوابل، أو عصير الليمون أو البرتقال، أو مسحوق الجيلي، أو تُرَش بجوز الهند؛ وذلك لإكساب الفاكهة نكهة لاذعة؛ كما يمكنك استخدام خيالك وتكوين مادة الغمر اللذيذة الخاصة بك.
- ثاني كبريتات الصوديوم: اطلب الغذاء الآمن، تصنيف (USP) فقط . أذب ملعقة شاي من ثاني كبريتات الصوديوم في ربع لتر من الماء. جهز كميات صغيرة من الفاكهة واغمرها لمدة 2 دقيقة في المحلول. سوف يساعد ذلك على تجنب فقد فيتامين ج ، وذلك بالإضافة إلى المحافظة على اللون المتألق. يمكن الحصول على ثاني كبريتات الصوديوم من الصيدلية المحلية.
- محلول من ملح الطعام.
- محلول من حمض الأسكوربيك أو حمض السيتريك. من الممكن أيضاً استخدام خلطات مضادات الأكسدة التجارية، والتي تشتمل على حمض الأسكوربيك، ولكنها في الغالب لاتكون مؤثرة بشكل معادل لحمض الأسكوربيك النقي.

يمكن أن يتم تبييض الفاكهة بواسطة البخار. وعلى كل حال، فإن الفاكهة التي يتم تبييضها قد تصبح طرية، ومن ثم يصبح من الصعب تداولها.

من الممكن أن يساعد التبييض باستخدام الشراب، على الاحتفاظ بلون التفاح، والمشمش، والتين، والخوخ، والكمثرى والبرقوق. سوف ينتج عن ذلك منتج مُحَلى مُعَلب.

يمكن إجراء عملية التبييض باستخدام الماء، وذلك مع الفاكهة ذات القشرة السميكة (مثل العنب، والخوخ، والبرقوق الصغير الداكن، والكريز، والتين، وبعض أنواع الثمار ذات اللب) وذلك لإحداث تشققات بالقشرة؛ حيث من شأن ذلك خروج الرطوبة من داخل الفاكهة إلى السطح بطريقة أسهل؛ وذلك أثناء عملية التجفيف.

تخلص من أية رطوبة زائدة، قبل تجفيف الأطعمة المعالجة مسبقاً؛ وذلك عن طريق وضع الطعام على مناشف ورقية أو قطع من القماش النظيف. يجب تحميل صواني التجفيف بطبقات رقيقة من الطعام؛ وذلك وفقاً للإرشادات؛ كما يمكن، عند الحاجة، نشر قماش قطني على الصواني؛ وذلك لمنع قطع الطعام من الالتصاق أو السقوط على الأرض.

يجب ألا تتجاوز كمية الطعام التي يتم تجفيفها في المرة الواحدة، بشكل تقريبي، ثلاثة أرباع مساحة سطح الصينية، وبسمك ربع بوصة.

### إعادة تشكيل الأطعمة

لاتحتاج جميع الأطعمة المجففة إلى إعادة تشكيل؛ حيث يفضل تناول معظم أنواع الفاكهة في حالتها الجافة؛ هذا وإن كانت معظم أنواع الخضروات تكون ألذ طعما عندما يعاد تشكيلها.

لإعادة تشكيل الخضروات بغرض طهيها؛ اغسل المنتج في ماء نظيف، ثم ضعه في كمية من الماء البارد دون ملح مع تغطيته. انقع الطعام لفترة تتراوح بين 2 – 8 ساعات، ثم يُطهى في نفس الماء المستخدم للنقع. أضف كمية من الماء عند الضرورة. اترك المنتج ليغلي، ثم خفض درجة الحرارة، وذلك إلى أن يتم الطهي على نار هادئة. اضف الملح، حسب الرغبة، في نهاية عملية الطهي، وذلك لأن الملح





m_5125-1_v02.indd 88-89 10/12/12 9:06 AM

يُبطئ من عملية إعادة التشكيل. يتسبب الطهي المفرط للمنتجات الطازجة، في إضعاف النكهة والأنسجة. لإعادة تشكيل الخضروات مثل الجزر؛ انقع المنتج في الماء المثلج، أو انقعه في ماء بالثلاجة.

يمكن إعادة تشكيل الأطعمة المجففة، وذلك عن طريق النقع، أو الطهي، أو الاثنين معا؛ حيث تتشابه هذه الأطعمة مع نظائرها الطازجة، وذلك بعد إعادة تشكيلها. وعلى كل حال؛ فإن الأطعمة المجففة تعتبر اصنافاً فريدة، ولايلزم أن تتشابه مع المنتج الطازج في جميع النواحي.

التجفيف لايجعل الطعام خالياً من البكتيريا، أو الخمائر، او أنواع العفن. ومن ثم، فقد تفسد الأطعمة في حالة إطالة مدة النقع في درجة حرارة الغرفة. ضع الأطعمة في الثلاجة؛ وذلك إذا كان النقع لأكثر من ساعة واحدة أو ساعتين.

للحفاظ على القيمة الغذائية؛ استخدم السائل المتبقي بعد النقع والطهي؛ كجزء من الماء المستخدم في إعداد وصفات الطعام.

كوب واحد من الخضروات المجفف سوف يعيد تشكيل حوالي كوبين. لاستعادة الرطوبة التي تم التخلص منها من معظم الخضروات؛ يمكن تغطية الخضروات بقليل من الماء البارد، ونقعها لمدة تتراوح بين 20 دقيقة إلى ساعتين. تُغطى الأطعمة الخضراء بماء مغلي. لطهي الخضروات؛ اترك الخضروات لتغلي، ثم خفض شدة النار ليتم الطهي على نار هادئة.

كوب واحد من الفاكهة المجففة سوف يعيد تشكيل حوالي كوب ونصف. أضف ماء لتغطية الفاكهة بالكاد؛ حيث يمكن – فيما بعد - إضافة المزيد من الماء، عند الحاجة. يتطلب الأمر من ساعة واحدة إلى ساعتين، وذلك لإعادة تشكيل معظم أنواع الفاكهة، حيث يتوقف ذلك على نوع الفاكهة، وحجم القطعة، ودرجة حرارة الماء. (الماء الساخن يأخذ وقتاً أقل). يتسبب النقع الزائد عن اللازم في فقد النكهة. لطهي الفاكهة المعاد تشكيلها؛ غطها واتركها لتنضج في ماء النقع وعلى نار هادئة.

يمكن استخدام الفاكهة والخضروات المجففة أو المعاد تشكيلها؛ في العديد من الطرق.

استخدم الفاكهة المجففة للوجبات الخفيفة في المنزل، أو على الطريق، أو على منحدرات التزلج. استخدم قطع منها في البسكويت، أو في الحلوى.

قدم الفواكه المعاد تشكيلها على هيئة كمبوت أو فاكهة مطبوخة. كما يمكن أيضاً إدخالها في أصناف مفضلة من أنواع الخبز، وسلطات الجيلاتين، وعجة البيض، والفطائر، والحشو، والميلك شاك، والآيس كريم المصنوع بالمنزل والحبوب المطبوخة.

أضف الخضروات المجففة إلى أنواع الحساء، واليخني أو أطباق الخضروات. استخدمها كوجبات خفيفة جافة أو كرقائق مغمسة.

أدخل الخضروات المعاد تشكيلها في وصفات الطعام المفضلة مثل فطائر اللحم بالإضافة إلى الأطباق الرئيسية الأخرى، وكذلك سلاطات الجيلاتين والخضروات.

تضيف الخضروات المسحوقة في هيئتها الجافة، مذاقاً محبباً لحساء اللحم، والحساء الخام، ولطبقة تزيين الأطعمة.

**وللحفاظ على القيمة الغذائية القصوى، فإننا نقترح:**

- إجراء عملية التبييض للفترة الزمنية الصحيحة.
- تعبئة الأطعمة المجففة بشكل صحيح، مع تخزين أوعية الحفظ في مكان بارد، وجاف ومظلم.
- فحص الأطعمة المجففة على فترات زمنية، اثناء تخزينها، وذلك لضمان عدم امتصاص الرطوبة مرة أخرى.
- تناول الأطعمة المجففة بأسرع مايمكن.
- استخدام السائل المتبقي بعد إعادة التشكيل في إعداد وصفات الطعام.

## التجفيف

يختلف زمن التجفيف وفقاً لنوع وحجم الفاكهة أو الخضروات؛ وذلك بالإضافة إلى مقدار حمل الصينية. قبل اختبار الأطعمة بالنسبة لدرجة الجفاف المطلوبة؛ خذ حفنة من الطعام واتركها عدة دقائق لتبرد. الأطعمة الدافئة أو الساخنة تبدو أكثر ليونة، وأكثر رطوبة، وأكثر مرونة، مما هو الحال عند تبريدها.

يجب أن يتم تجفيف الأطعمة إلى درجة كافية؛ وذلك لمنع نمو البكتيريا وماينتج عن ذلك من فساد للأطعمة. يجب أن تكون الخضروات المجففة جافة وهشة. يجب أن تكون الفاكهة المجففة جلدية الملمس ومرنة . في حالة التخزين طويل الأجل؛ ينبغي أن تكون الفاكهة المجففة بالمنزل أكثر جفافاً من مثيلتها الموجود بمحلات البقالة.

## التعبئة والتخزين

يجب ترك الفاكهة التي يتم تقطيعها إلى تشكيلة كبيرة من الأحجام المختلفة، لمدة أسبوع بعد تجفيفها، وذلك حتي "تَعْرَقْ" أو تتكيف، وذلك بمعني معادلة مستوى الرطوبة بين جميع القطع، قبل التخزين طويل الأجل. لإجراء عملية التكييف؛ ضع الفاكهة في وعاء ليس مصنوعاً من الألومنيوم أو البلاستيك، وضعه في مكان جاف، وجيد التهوية ومحمي.

يجب تبريد الأطعمة المجففة بشكل تام؛ وذلك قبل تعبئتها. تتم التعبئة في كميات صغيرة، وذلك بحيث يمكن استهلاك الأطعمة فور فتح الأوعية.

ينبغي تعبئة الأطعمة المجففة في أوعية نظيفة، وجافة، ومانعة للحشرات؛ وأن تتم التعبئة بشكل محكم على قدر المستطاع، وعلى ألا يتم حشر الأطعمة. تعتبر الأواني الزجاجية، أوعلب الورق المقوى المانعة للرطوبة والبخار، أو الأكياس (من نوع البلاستيك الثقيل)؛ تعتبر هذه المواد أوعية جيدة. يمكن استخدام العلب المعدنية المزودة بغطاء، وذلك إذا تم وضع الطعام المجفف في كيس بلاستيك أولاً.



ينبغي فحص الطعام المجفف الخاص بك بمعدل مرة كل شهر تقريباً. إذا وجدت عفن ينمو على قطعة من الطعام المجفف؛ انزع هذه القطعة، وعقم محتوى الوعاء.

لتعقيم محتوى الوعاء؛ انشر الطعام على لوح، ثم ضعه في فرن لمدة 15 دقيقة، عند درجة حرارة 175 درجة فهرنهيت (80 درجة مئوية). أعد تعبئة الطعام في وعاء نظيف غير منفذ للهواء.

## تدوير الصواني

مجفف الطعام الجديد الخاص بك، مصمم بطريقة علمية لكي يعتمد على التوصيل الحراري الطبيعي، وذلك لحمل الهواء الرطب بعيداً عن الطعام. ينبغي تدوير الصواني أثناء فترة التجفيف، وذلك لضمان التجفيف المتساوي. الصواني الأقرب إلى القاع تكون معرضة إلى الهواء الأكثر جفافاً وسخونة؛ ومن ثم تجف بشكل أسرع. وبناءً على ذلك، وببساطة، حرك هذه الصواني إلى أعلى، وحرك الصواني الموجود في الجزء العلوي إلى القاع.

## تذكر

1. تتحقق أفضل النتائج عندما يتم استخدام نوعية عالية من الأطعمة. تأكد من اختيار المنتج الناضج الجيد، حيث ان المنتج الردىء قد يتسبب في فقد الدفعة بكاملها للنكهة الجيدة.
2. تعتبر نظافة المنتج من الأمور الهامة. اغسل المنتج جيداً، وتخلص من المناطق التالفة، قطع المنتج وأجري المعالجة المسبقة إذا كان ذلك ضرورياً. تأكد أيضاً من نظافة يديك، وأدوات التقطيع، والمكان الذي يتم فيه تجهيز الطعام.
3. يمكنك أن تتوقع اختلافاً في الفترات الزمنية التي يستغرقها التجفيف؛ وذلك حيث يتاثر زمن التجفيف بحجم الحمل، وسمك المنتج المقطع، ورطوبة الهواء، وكذلك محتوى الطعام نفسه من الرطوبة.
4. تأكد من ترك المنتج ليبرد؛ وذلك قبل اختباره بالنسبة لدرجة الجفاف.
5. يمكن تحميل الصواني بالكامل، إذا رغبت في ذلك، بحيث تتلامس القطع مع بعضها البعض، ولكن شريطة ألا تتراكب القطع فوق بعضها البعض.
6. يمكن أن يتبقى حوالي 10% من الرطوبة في الطعام، دون أن يشكل ذلك خطراً بالنسبة لفساد الأطعمة. العديد من الأطعمة المجففة تكون ذات قوام يشبه الجلد، وذلك بما يشبه إلى حد ما العرق سوس.
7. قم بتدوير الصواني، وذلك إذا لاحظت عدم تساوي التجفيف، أو إذا كان الحمل كبير جداً. حرك الصينية الموجودة بالقاع، إلى المنتصف؛ وحرك الصينية الموجودة في الجزء العلوي، إلى أسفل.
8. للتخلص من البذور أو النواة الموجودة في الخوخ، أو العنب، أو الكريز، الخ.؛ جفف المنتج بنسب 50% ثم ادفع البذور إلى الخارج. حيث من شأن ذلك منع تساقط قطرات العصير.

## المواصفات التقنية:

متطلبات الجهد الكهربي: 220-230 فولت 50 هرتز
القدرة: 250 وات





m_5125-1_v02.indd 90-91 10/12/12 9:06 AM